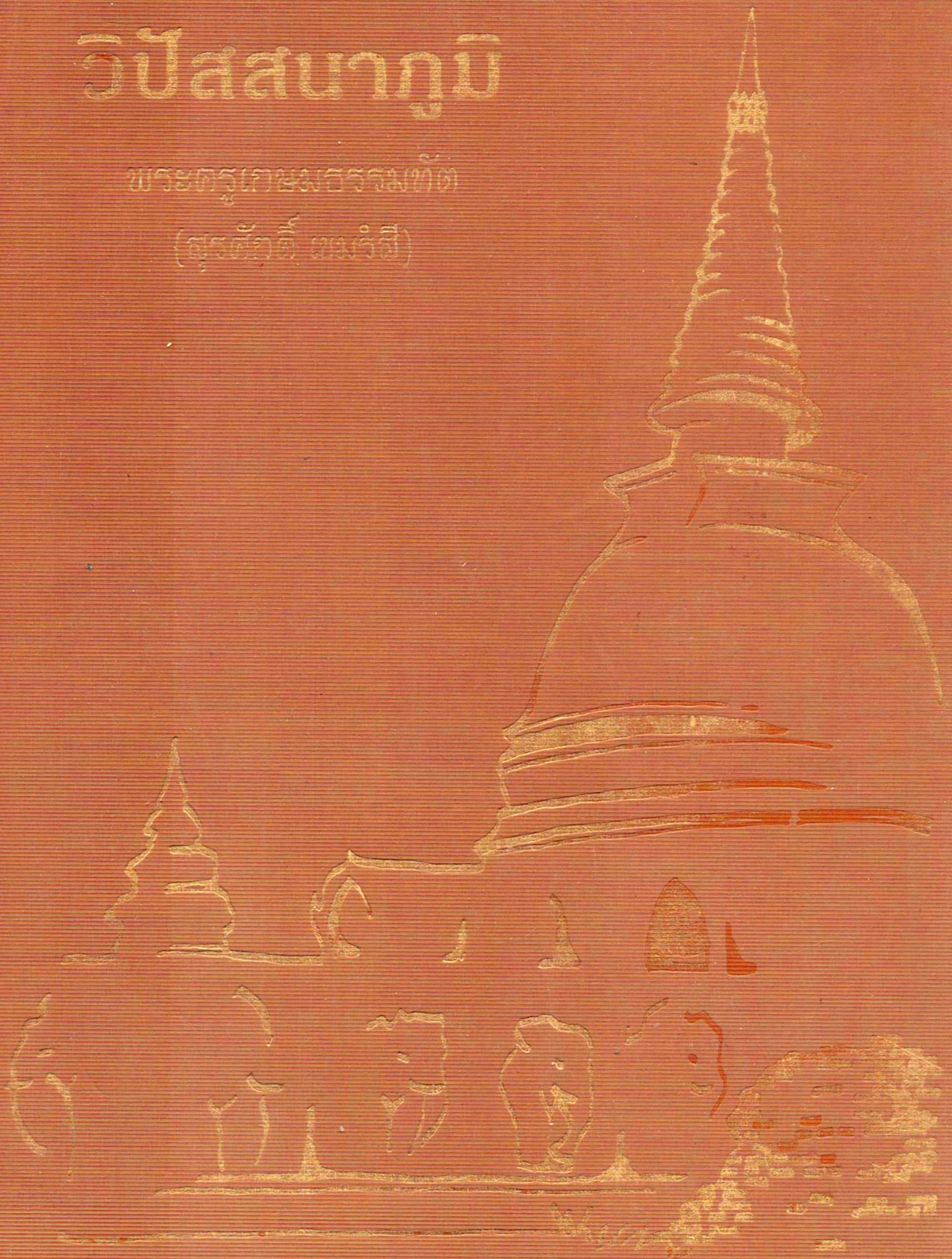
วิปัสสนาภูมิ

พระครูเกษมธรรมทัต

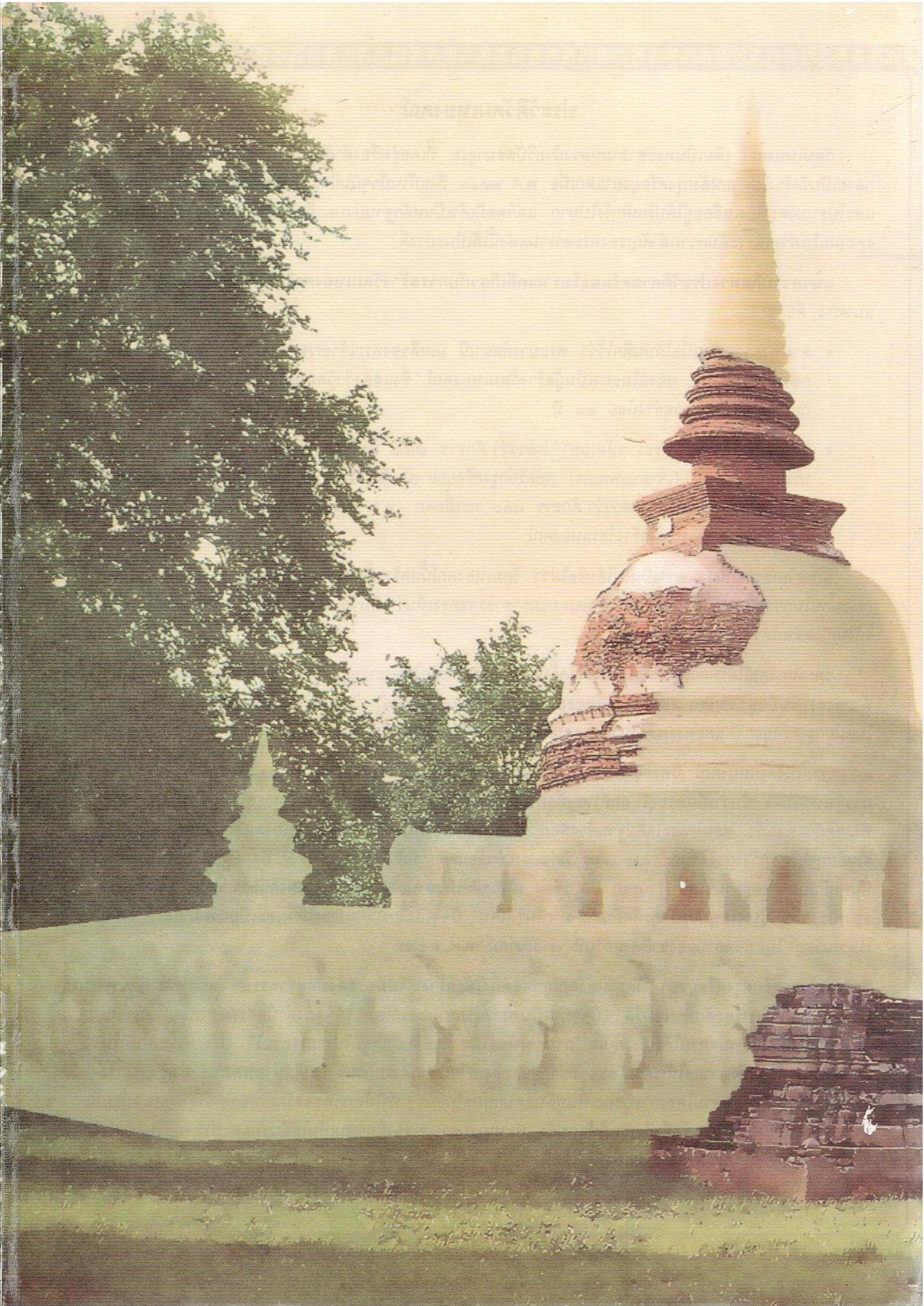
(สุรศักดิ์ เขมรํสี)



วิปัสสนาภูมิ

พระครูเกษมธรรมทัต
(สุรศักดิ์ เขมรํสี)

วัดมเหยงคณ์
ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา



ประวัติวัดมเหยงคณ์

วัดมเหยงคณ์ เดิมเป็นพระอารามหลวงฝ่ายวิปัสสนาธุระ ที่เคยรุ่งเรืองสำคัญยิ่งมาในอดีตสมัยอยุธยา และกลายเป็นวัดร้างไปภายหลังกรุงศรีอยุธยาแตกเมื่อ พ.ศ. ๒๓๑๐ ถึงแม้ในปัจจุบันนี้จะเป็นวัดร้างที่สภาพโบราณสถานและโบราณวัตถุที่ยังเหลืออยู่ได้ปรักหักพังไปมาก แต่ก็พอมีเค้าเป็นหลักฐานบ่งบอกถึงศิลปะการก่อสร้างอันประณีตงดงามมโหฬารและระดับความสำคัญของพระอารามแห่งนี้ได้เป็นอย่างดี

แนวความคิดทางประวัติศาสตร์และโบราณคดีเกี่ยวกับการสร้างวัดมเหยงคณ์ ได้แตกแยกออกเป็น ๒ แนวทาง คือ

- ตามพงศาวดารเหนือได้บันทึกไว้ว่า พระนางกัลยาณี มเหสีของพระเจ้าธรรมราชา (พ.ศ. ๑๘๔๔-๑๘๕๓) กษัตริย์องค์ที่ ๘ ของอโยธยาเป็นผู้สร้างวัดมเหยงคณ์ ซึ่งแสดงว่าวัดมเหยงคณ์สร้างในสมัยอโยธยาก่อนตั้งกรุงศรีอยุธยาอย่างน้อย ๔๐ ปี
- ส่วนพงศาวดารฉบับพระราชหัตเลขา กล่าวว่า ศักราช ๗๘๖ มะโรงศก (พ.ศ. ๑๙๖๗) สมเด็จพระบรมราชาธิราชเจ้า (เจ้าสามพระยา) กษัตริย์กรุงศรีอยุธยาเป็นผู้สร้างวัดมเหยงคณ์ ขณะที่พงศาวดารฉบับหลวงประเสริฐอักษรนิติ กล่าวว่า ศักราช ๘๐๐ มะเมียศก (พ.ศ. ๑๙๘๑) สมเด็จพระบรมราชาธิราชเจ้า (เจ้าสามพระยา) เป็นผู้สร้างวัดมเหยงคณ์

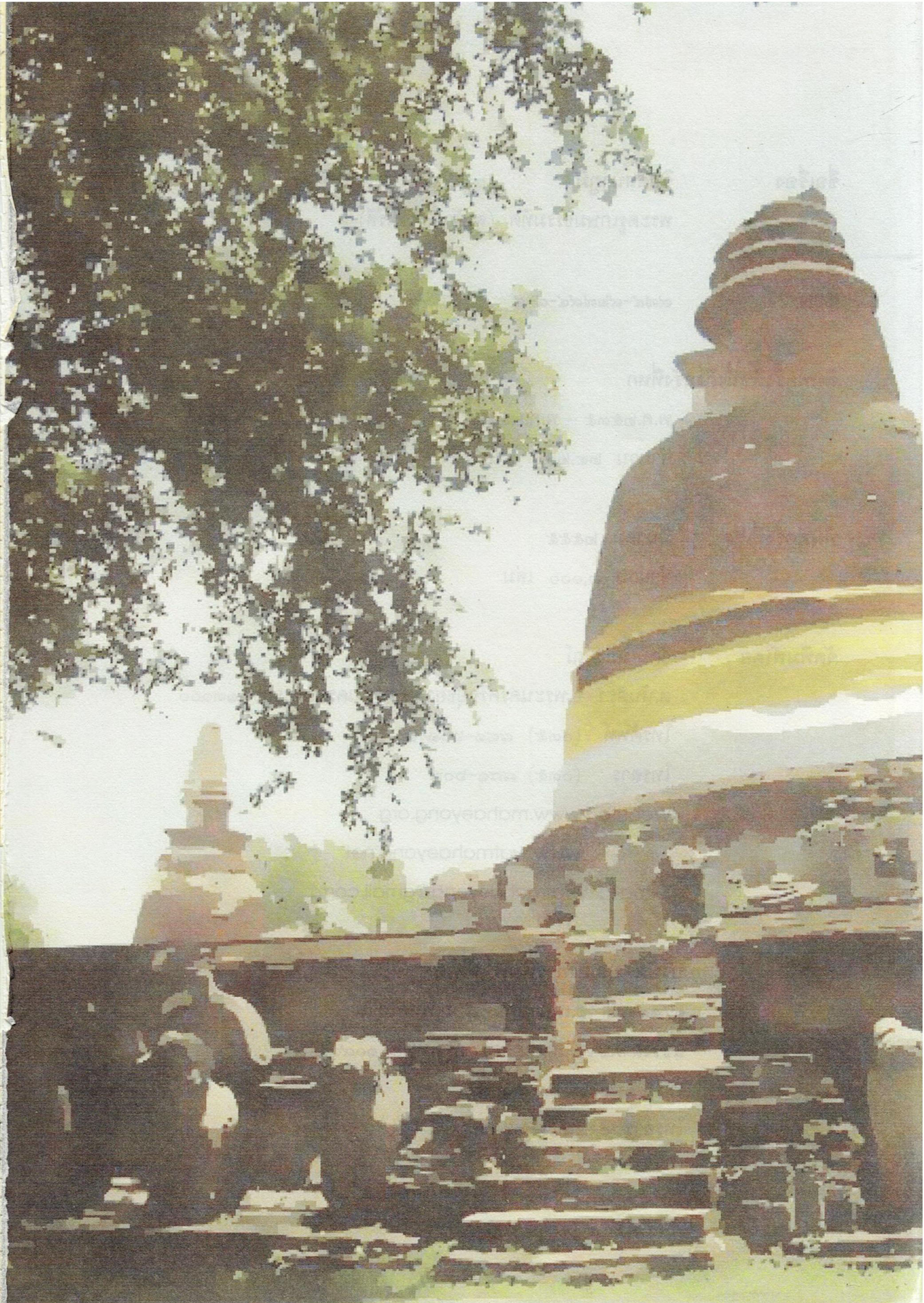
มีการวิเคราะห์กันว่า อาจเป็นไปได้หรือไม่ว่า วัดมเหยงคณ์นั้นสร้างตั้งแต่ครั้งอโยธยา แต่ชำรุดทรุดโทรมเมื่อเวลาผ่านไปกว่า ๑๐๐ ปี ถึงสมัยสมเด็จพระบรมราชาธิราชทรงเห็นว่าเป็นวัดเก่าแก่ จึงบูรณะและสร้างเพิ่มเติมให้ใหญ่โตจากโครงสร้างเดิมที่มีอยู่แล้ว

วัดมเหยงคณ์ได้รับการบูรณะปฏิสังขรณ์ครั้งใหญ่ ในสมัยกษัตริย์พระนามว่า พระภูมิมหาราช (พระเจ้าอยู่หัวท้ายสระ) ในปีฉลู เอกศก (สมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย พ.ศ. ๒๒๕๒) วัดมเหยงคณ์ได้เจริญรุ่งเรืองอย่างมากในสมัยกรุงศรีอยุธยา และคงรุ่งเรืองมาตลอดจนถึงสมัยกรุงศรีอยุธยาแตกใน พ.ศ. ๒๓๑๐

ภายในวัดมเหยงคณ์ มีพระอุโบสถ ตั้งอยู่บนฐานสูง ๒ ชั้นลดหลั่นกัน ขนาดพระอุโบสถกว้าง ๑๘ เมตร ยาว ๓๖ เมตร นับว่าเป็นพระอุโบสถที่ใหญ่ที่สุดในเขตจังหวัดพระนครศรีอยุธยา หลังพระอุโบสถทางทิศตะวันตกพ้นเขตกำแพงแก้ว จะพบพระเจดีย์ฐานช้างล้อม ซึ่งเป็นเจดีย์องค์ประธานของวัดมเหยงคณ์ตั้งอยู่บนฐานทักษิณสี่เหลี่ยมจตุรัส กว้างยาวด้านละ ๓๒ เมตร มีกำแพงแก้วล้อมรอบ มีบันไดทางขึ้นทั้ง ๔ ทิศ ที่ฐานทักษิณมีรูปช้างปั้นปูนยืนประดับอยู่ตามซุ้มรอบฐานรวม ๘๐ เชือก องค์เจดีย์ประธานยอดเจดีย์หักพังแต่ใต้บัลลังก์ลงมา ฐานชั้นล่างของพระเจดีย์มีซุ้มพระพุทธรูปจตุรทิศยื่นออกมาเห็นชัดเจน ปัจจุบันนี้กรมศิลปากรได้ขึ้นทะเบียนวัดมเหยงคณ์เป็นโบราณวัตถุ โบราณสถานของชาติตั้งแต่วันที่ ๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๘๔

หลังจากสิ้นกรุงศรีอยุธยา วัดมเหยงคณ์ถูกทอดทิ้งให้รกร้าง ไม่มีพระสงฆ์อยู่จำพรรษา จนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๒๗ พระอธิการสุรศักดิ์ เขมรํสี (ปัจจุบันเป็นพระครูเกษมธรรมทัต) ได้จัดตั้งสำนักกรรมฐานขึ้นในบริเวณวัดมเหยงคณ์ โบราณสถานได้รับการดูแล ถากถางพันธ์ไม้ต่างๆที่ขึ้นปกคลุมโบราณสถานไว้ ปรับบริเวณพื้นที่ในฝ่ายพุทธาวาสและสังฆาวาสให้ร่มรื่น สะอาดน่าอยู่และสงบเงียบจากสิ่งรบกวน กรมศิลปากรเองก็เข้ามาดำเนินการขุดแต่งและปฏิบัติงานตามโครงการบูรณะฟื้นฟูดินแดนกลุ่มอโยธยา ทำให้สภาพของวัดมเหยงคณ์ที่เปรียบเสมือนทองคำจมดินอยู่ ได้รับการขัดสีฉวีวรรณให้สุกปลั่ง ปรากฏแก่สายตาของผู้มาพบเห็นได้ชื่นชมและประจักษ์ในคุณค่าของสถาปัตยกรรมไทยในพระอารามแห่งนี้ได้เต็มที่

คัดย่อจาก หนังสือประวัติวัดมเหยงคณ์ อาจารย์ยุพิน ธชาศรี



ชื่อเรื่อง **วิปัสสนาภูมิ**

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรํสี)

ISBN ๙๗๔-๙๒๗๙๔-๘-๔

พิมพ์ครั้งที่หนึ่งถึงครั้งที่หก

พ.ศ.๒๕๓๕ - พ.ศ.๒๕๕๒

จำนวน ๒๔,๒๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่เจ็ด มีนาคม ๒๕๕๕

จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐

โทรศัพท์ (๐๓๕) ๘๘๑-๖๐๑-๒

โทรสาร (๐๓๕) ๘๘๑-๖๐๓

Website : www.mahaeyong.org

www.watmahaeyong.net

E-mail : watmahaeyong@gmail.com

พิมพ์ที่ **บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด**

๙/๑๑-๑๓ ซ.เสนานิคม ๑ ถ.พหลโยธิน

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร. ๐-๒๙๔๑-๖๖๕๐-๑

โทรสาร ๐-๒๙๔๑-๖๖๕๒

พระพุทธพจน์



ตุมฺเหหิ กิจฺจํ อาตปฺปํ

อกฺขาตาโร ตถาคตา

ปฏิปนฺนา ปโมกฺขนฺติ

ฌายิโน มารพนฺธนา

พวกท่านพึงพยายามทำความเพียรเถิด

พระตถาคตทั้งหลายเป็นเพียงผู้ชี้ บอกทางเท่านั้น

ผู้บำเพ็ญภาวนา ดำเนินตามทางนี้แล้ว

จักพ้นจากเครื่องพันธนาการของพญามาร

ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



คำนำ

หลังจากภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ขออนุญาตอาตมาภาพจัดพิมพ์ "วิปัสสนาภูมิ" ขึ้นเป็นเอกสารประกอบการฝึกงานภาคปฏิบัติการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อให้นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ได้ใช้ศึกษาเป็นคู่มือก่อนเข้าฝึกปฏิบัติกรรมฐานแล้วนั้น หนังสือ "วิปัสสนาภูมิ" ก็ได้ถูกจัดพิมพ์ขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อถวายแด่พระภิกษุสงฆ์ และมอบให้แก่ฆราวาสผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยหนังสือ "วิปัสสนาภูมิ" เล่มนี้ เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ประสงค์จะมาเข้าปฏิบัติกรรมฐานที่ยังไม่มีพื้นฐานทางวิชาอภิธรรมมาก่อน ได้ใช้ศึกษาเป็นแนวทางก่อนปฏิบัติจริง

เนื่องจากคำบรรยายที่ได้ถอดเทปมา ซึ่งได้จัดพิมพ์ไว้ในการพิมพ์ครั้งแรก บางเรื่องก็บรรยายไว้อย่างรวบรัด เพื่อให้จบในเวลาและหัวข้อของแต่ละวัน ตามที่คณะผู้นำเข้าอบรมได้กำหนดไว้ อาตมาภาพจึงได้เพิ่มเติมคำอธิบายเกี่ยวกับวิปัสสนาภูมิว่าคืออะไร เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาอย่างไร เพื่อประโยชน์ของผู้ที่ไม่เคยมีความรู้เกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานมาก่อนเลยด้วย และอนึ่ง ได้เพิ่มเติมแผนผังของวิปัสสนาภูมิ เพื่อให้เห็นโครงสร้างโดยส่วนรวมของวิปัสสนาภูมิให้เข้าใจง่ายดูเป็นรูปธรรมขึ้น ผู้อ่านที่ไม่มีพื้นฐานทางอภิธรรมอาจจะไม่เข้าใจก็ไม่เป็นไร วัตถุประสงค์ที่รวมเรื่องนี้ไว้เพื่อให้เป็นพื้นฐานแนวทางสำหรับที่จะไปศึกษารายละเอียดต่อไป อีกทั้งทางคณะศิษยานุศิษย์ได้ช่วยกันจัดทำรูปเล่มใหม่ทั้งภายนอกภายใน เพื่อให้ง่ายต่อการอ่านและการทำความเข้าใจ แต่ยังคงรักษาคำบรรยายเป็นภาษาพูดไว้ตามเดิม

อาตมาภาพขออนุโมทนากับทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือ "วิปัสสนาภูมิ" อย่างต่อเนื่องตลอดมา ขอกุศลเจตนาอันสำเร็จแล้วของทุกท่านจงเป็นพลวปัจจัยให้เกิดสติ ปัญญาญาณ บรรลุมรรคผลนิพพาน และสิ่งอันพึงปรารถนาที่ชอบที่ควรทุกประการ เทอญ

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ การให้ธรรมเป็นทานย่อมชนะการให้ทั้งปวง

(พระครูเกษมธรรมทัต)

เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์

มีนาคม ๒๕๕๕

คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งแรก

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้จัดโครงการฝึกงานการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์ให้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกงานของนิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวโดยแบ่งโครงการฯ ออกเป็น ๒ ส่วน คือส่วนที่เป็นภาคทฤษฎี (ปริยัติ) และส่วนที่เป็นภาคปฏิบัติในภาคทฤษฎี ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวได้รับความเมตตา จากท่านเจ้าคุณอาจารย์พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) เป็นองค์วิทยากรบรรยายพื้นฐานความรู้ทางด้านพุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและปัญญาลงในแถบวิดีทัศน์ และท่านเจ้าคุณอาจารย์พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ยังได้เมตตารับนิมนต์มาบรรยายในวันเปิดโครงการนี้ฯ ด้วย ซึ่งเนื้อหาที่นิสิตได้รับจากการฟังบรรยายและการเรียนจากสื่อวิดีทัศน์ เป็นประโยชน์อย่างมากต่อการนำไปฝึกภาคปฏิบัติต่อไป

ในส่วนของการฝึกภาคปฏิบัตินั้น ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวได้รับความเมตตาจากพระอธิการสุรศักดิ์ เขมรํสี (ปัจจุบันท่านได้รับสมณศักดิ์เป็นที่พระครูเกษมธรรมทัต) ผู้อำนวยการสำนักปฏิบัติกรรมฐาน วัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นอาจารย์ผู้ควบคุม และนำการฝึกปฏิบัติเพื่อเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ซึ่งในการฝึกปฏิบัติแต่ละวันนั้น พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรํสี ได้บรรยายธรรมในหัวข้อต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นประโยชน์และเอื้อต่อการฝึกปฏิบัติ อันได้แก่เรื่อง บัญญัติ ปรมัตถ์ รูปนามและการกำหนดปรมัตถ์ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อริยสัจจ์ ๔ ไตรลักษณ์ การปรับอินทรีย์ นิวรณ์ กิเลส และญาณ ๑๖

เพื่อให้การฝึกภาคปฏิบัติของนิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บรรลุผลสำเร็จเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น และเพื่อให้เกิดประโยชน์ ต่อผู้ที่สนใจใฝ่รู้และต้องการแสวงหาแนวทางการปฏิบัติที่ได้ผล ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว จึงได้ขออนุญาตถอดเทปคำบรรยาย ในภาคปฏิบัติทั้งหมดของ พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรํสี กับขอคำบรรยายในภาคปฏิบัติทั้งหมดของอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรํสี กับขอคำบรรยายเรื่องอินทรีย์ ๒๒ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ มาเพิ่มเติมเพื่อให้ได้เนื้อหาความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ

วิปัสสนาภูมิ ๖ ครบถ้วน เพื่อใช้ประกอบการฝึก ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานต่อไป โดยจัดแบ่งเนื้อหาออกเป็น ๓ ส่วน

ส่วนที่ ๑ แนะนำวิธีปฏิบัติเพื่อเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ในหัวข้อบัญญัติ ปรมัตถ์ รูปนาม และการกำหนดปรมัตถ์

ส่วนที่ ๒ เป็นความรู้ความเข้าใจพื้นฐานที่จะเอื้อและสนับสนุนการปฏิบัติประกอบ ด้วยหัวข้อต่อไปนี้

๒.๑) วิปัสสนาภูมิ ๖ หรืออารมณ์ของวิปัสสนา อันได้แก่ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจจ์ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

๒.๒) นิวรณ์ ๕

๒.๓) กิเลส

๒.๔) ไตรลักษณ์

๒.๕) การปรับอินทรีย์

ส่วนที่ ๓ ผลสำเร็จและลำดับความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนา ในหัวข้อญาณ ๑๖

อนึ่ง เพื่อให้หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือการฝึกปฏิบัติเพื่อเจริญวิปัสสนา จึงได้นำลำดับขั้นตอนของพิธีเข้าและออกจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาพิมพ์รวมไว้ด้วยในภาคผนวก

ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ขอกราบนมัสการขอบพระคุณพระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรํสี ที่ได้เมตตาตรวจทานแก้ไขเนื้อหาในเรื่องกราบขอบพระคุณอาจารย์ยุพิน ธชาศรี ที่ได้ช่วยพระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรํสี ตรวจทานแก้ไขที่ได้อนุเคราะห์ให้ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ในการพิมพ์ต้นฉบับ และขอขอบคุณอาจารย์ ดร.อัจฉรา ธนะมัย ที่ได้ช่วยควบคุมการพิมพ์และให้คำแนะนำในเรื่องปกและการจัดรูปเล่มอย่างดียิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศรีสะอาด ณ ลำปาง)
หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
๒๕ พฤษภาคม ๒๕๓๕

คำปรารภจากผู้บรรยายธรรม

ก่อนที่ผู้อ่านจะอ่านรายละเอียดของบทบรรยายธรรมเล่มนี้ อาตมาภาพขอทำความเข้าใจด้วยสัก ๒-๓ ประการ เพื่อให้เกิดความเข้าใจดีขึ้น

ประการแรก ความเป็นมาของหนังสือเล่มนี้ เกิดขึ้นจากการที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้นำนิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว จำนวน ๒๑ ท่าน มาเข้ารับการฝึกปฏิบัติกรรมฐานที่สำนักปฏิบัติกรรมฐานวัดมเหยงคณ์ ตั้งแต่วันที่ ๒ ถึง ๘ ตุลาคม ๒๕๓๔ รวมเวลา ๗ วัน และระหว่างการมาฝึกปฏิบัติธรรม อาตมาภาพได้บรรยายธรรมดังกล่าวนี้ให้นิสิตฟัง ซึ่งต่อมาภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ได้ขออนุญาตถอดเทปบันทึกการบรรยายธรรมในครั้งนั้นออกมา อาตมาภาพก็อนุญาต จึงได้เกิดเป็นบทบรรยายธรรมเล่มนี้ขึ้น

ประการที่สอง เนื้อหาสาระของหนังสือ อยู่ในขอบเขตที่ว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นเป็นพื้นฐานที่นิสิตจะได้อาศัยเป็นแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานเท่านั้น ฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับวิปัสสนาภูมิ ๖ ซึ่งประกอบด้วย ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อริยสัจจ์ ๔ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ก็ดี หรือเรื่องเกี่ยวกับบัญญัติ ปรมัตถ์ รูป นาม และการกำหนดปรมัตถ์ ญาณ ๑๖ นิวรณ์ ๕ กิเลส ไตรลักษณ์ การปรับอินทรีย์ก็ดี ที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ จึงไม่ใช่ตำราทางอภิธรรมที่มีรายละเอียดในแต่ละเรื่องอย่างสมบูรณ์ คงแสดงแต่เฉพาะหลักการใหญ่ และส่วนที่อาตมาภาพพิจารณาเห็นว่าจะช่วยเกื้อกูลการปฏิบัติธรรมเท่านั้น เพราะคำนึงว่าการให้รายละเอียดในแต่ละเรื่องทั้งหมดกับนิสิต ซึ่งไม่มีพื้นฐานทางการศึกษาพระอภิธรรมมาก่อนเลย และมีช่วงเวลาอันจำกัดในการศึกษา จะกลับเป็นผลเสียคือทำให้เกิดความลังเลฟั่นเฝือจับจุดสำคัญไม่ได้ ไม่รู้ว่าควรจะทำอะไรแค่ไหนเพียงใดด้วย

ประการสุดท้าย การที่อาตมาได้ยกหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่มีแนวทางปฏิบัติกรรมฐานไว้หลายแนวทาง ก็โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล จะได้มีโอกาสพิจารณาเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับจริตลักษณะนิสัยของตนใช้ปฏิบัติได้ ย่อมจะดีกว่าเสนอเพียงวิธีเดียว ซึ่งเท่ากับเป็นการบังคับให้ทุกคนต้องใช้วิธีการนั้นเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

อนึ่ง แม้จะอยู่ในสภาพของบทความที่เป็นข้อเขียนแล้ว แต่ก็ยังให้ลักษณะธรรมชาติของภาษาสำนวนพูดในต้นเค้าการบรรยายเดิมคงไว้ เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความรู้สึกว่าได้รับคำอธิบายต่างๆ อยู่เฉพาะหน้าผู้บรรยายเอง

อาตมาภาพ ขออนุโมทนาขอบคุณคณะอาจารย์และเจ้าหน้าที่ฝ่ายต่างๆ ของภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ได้อุตสาหะถอดเทปบันทึกคำบรรยาย และจัดพิมพ์ขึ้นมาเป็นรูปเล่มสมบูรณ์ เพื่อจะได้เผยแพร่ให้นิสิตนักศึกษาและท่านผู้ที่สนใจได้ศึกษาพิจารณาได้โดยกว้างขวางต่อไป

(พระครูเกษมธรรมทัต)

ผู้อำนวยการสำนักปฏิบัติกรรมฐานวัดมเหยงคณ์

สารบัญ



วิปัสสนาภูมิ
คืออะไร



เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค

สตฺตานํ วิสุทฺธิยา

โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย

ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย

ญายสฺส อธิคมาย

นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย

ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย

หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก

เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์

เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ

เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส

เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง

เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร





วิปัสสนาภูมิ คืออะไร

ตามธรรมดาการกระทำงานใดๆ ก็ต้องมีสถานที่ที่ทำงาน หรือการจะเพาะปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหารใดๆ นั้น ก็ต้องมีพื้นที่เพาะปลูก เช่น การปลูกข้าวเจ้าก็ต้องมีพื้นที่นา ปลูกข้าวโพด มัน ก็ต้องมีพื้นที่ไร่ เป็นต้น ฉันใดก็ดีการเจริญวิปัสสนาก็ต้องมีที่ทำงาน หรือมีที่เพาะปลูกเหมือนกัน ภูมิพื้นที่เพาะปลูกให้วิปัสสนาเจริญขึ้นนั้นเรียกว่า **วิปัสสนาภูมิ** ฉะนั้น **วิปัสสนาภูมิ ก็หมายถึง พื้นที่กระทำวิปัสสนา หรือกรรมฐานของวิปัสสนา หรืออารมณ์ของวิปัสสนา หมายความว่า การเจริญวิปัสสนานั้นต้องกำหนดรู้อยู่ที่วิปัสสนาภูมิ**

วิปัสสนาภูมิที่พระพุทธองค์ทรงแสดงนั้น มีอยู่ ๖ ภูมิด้วยกัน เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ แต่เมื่อย่อวิปัสสนาภูมิลงแล้ว คงได้ ๒ อย่างคือ **รูปธรรม** กับ **นามธรรม** กล่าวสั้นๆ ว่า **รูป-นาม**

การเจริญวิปัสสนานั้น จะต้องมีเฉพาะรูปนามเท่านั้นเป็นอารมณ์ หรือเป็นกรรมฐาน หรือเป็นที่ตั้งของวิปัสสนา เรียกว่า **ทางเดินของวิปัสสนา คือ รูปนาม**เท่านั้น

เฉพาะคำว่า **วิปัสสนา** แปลว่า*เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ* ซึ่งได้แก่**ตัวปัญญา**นั่นเอง แต่ปัญญาในที่นี้ เป็นความรู้เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ หมายถึงว่าเป็นความรู้เห็นของจริงตามเป็นจริง ของจริงก็คือรูปนาม ตามความเป็นจริงก็คือ รูปนามมีสภาพ อนิจจัง คือไม่เที่ยง ทุกขัง คือเป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ **ดังนั้นการเจริญวิปัสสนา ก็ต้องกำหนดรู้อยู่ที่รูปนาม ตามเป็นจริงว่า มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และบังคับบัญชาไม่ได้**

แผนผังแสดงวิปัสสนาภูมิ ๖

วิปัสสนาภูมิ ๖ คืออะไร

๑) **ขันธ์ ๕** คือ กองทั้ง ๕

๒) **อายตนะ ๑๒** คือ สะพานเครื่องเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ มี ๑๒

๓) **ธาตุ ๑๘** คือ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน มี ๑๘

๔) **อินทรีย์ ๒๒** คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒

๕) **อริยสัจจะ ๔** คือ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔

๖) **ปฏิจจสมุปบาท ๑๒** คือ ความประชุมพร้อมด้วยเหตุผล มี ๑๒

๑. ขันธ์ มี ๕ คือ

๑) **รูปขันธ์** กองรูป องค์ธรรม ได้แก่ *รูป ๒๘*

๒) **เวทนาขันธ์** กองเวทนา องค์ธรรม ได้แก่ *เวทนาเจตสิกที่ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑*

๓) **สัญญาขันธ์** กองสัญญา องค์ธรรม ได้แก่ *สัญญาเจตสิกที่ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑*

๔) **สังขารขันธ์** กองสังขาร องค์ธรรม ได้แก่ *เจตสิก ๕๐ (เว้นเวทนา, สัญญา) ที่ในจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ตามสมควร*

๕) **วิญญาณขันธ์** กองจิต องค์ธรรม ได้แก่ *จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑*

๒. อายตนะ มี ๑๒ คือ

๑) **จักขายตนะ** จักขุ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ *จักขุปสาท*

๒) **โสตายตนะ** โสตะ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ *โสตปสาท*

๓) **ฆานายตนะ** ฆานะ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ *ฆานปสาท*

๔) **ชิวหายตนะ** ชิวหา ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ *ชิวหาปสาท*

๕) **กายายตนะ** กายะ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรม ได้แก่ *กายปสาท*

๖) **รูปายตนะ** รูปารมณ์ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ *สีต่างๆ*

๗) **สัททายตนะ** สัททารมณ์ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ *เสียงต่างๆ*

๘) **คันธายตนะ** คันธารมณ์ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ *กลิ่นต่างๆ*

๙) **รสายตนะ** รสารมณ์ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ *รสต่างๆ*

๑๐) **โผฏฐัพพายตนะ** โผฏฐัพพารมณ์ ชื่อว่าอายตนะเพราะเป็นเหตุให้จิตเจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ *สัมผัสต่างๆ*

๑๑) **มนายตนะ** จิต ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ *จิตทั้งหมด*

๑๒) **ธัมมายตนะ** สภาพธรรมต่างๆ ชื่อว่าอายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต เจตสิกเกิด องค์ธรรมได้แก่ *เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน*

๓. ธาตุ มี ๑๘ คือ

๑) **จักขุธาตุ** จักขุ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รูปารมณ์มากระทบได้

องค์ธรรมได้แก่ *จักขุปสาท*

๒) **โสตธาตุ** โสตะ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่สัททารมณ์มากระทบได้

องค์ธรรมได้แก่ *โสตปสาท*

๓) **ฆานธาตุ** ฆานะ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่คันธารมณ์มากระทบได้

องค์ธรรมได้แก่ *ฆานปสาท*

๔) **ชิวหาธาตุ** ชิวหา ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รสารมณ์มากระทบได้

องค์ธรรมได้แก่ *ชิวหาปสาท*

๕) **กายธาตุ** กายะ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่โผฏฐัพพารมณ์มากระทบได้

องค์ธรรมได้แก่ *กายปสาท*

๖) **รูปธาตุ** รูปารมณ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับจักขุปสาทได้

องค์ธรรมได้แก่ *สีต่างๆ*

๗) **สัททธาตุ** สัททารมณ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับโสตปสาทได้

องค์ธรรมได้แก่ *เสียงต่างๆ*

๘) **คันธธาตุ** คันธารมณ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับฆานปสาทได้

องค์ธรรมได้แก่ *กลิ่นต่างๆ*

๙) **รสธาตุ** รสารมณ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับชิวหาปสาทได้

องค์ธรรม ได้แก่ *รสต่างๆ*

๑๐) **โผฏฐัพพธาตุ** โผฏฐัพพารมณ์ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับกายปสาทได้

องค์ธรรมได้แก่ *สัมผัสต่างๆ*

๑๑) **จักขุวิญญาณธาตุ** จักขุวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการเห็น

องค์ธรรมได้แก่ *จักขุวิญญาณจิต ๒*

๑๒) **โสตวิญญาณธาตุ** โสตวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการได้ยิน
องค์ธรรมได้แก่ *โสตวิญญาณจิต ๒*

๑๓) **ฆานวิญญาณธาตุ** ฆานวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้กลิ่น
องค์ธรรมได้แก่ *ฆานวิญญาณจิต ๒*

๑๔) **ชิวหาวิญญาณธาตุ** ชิวหาวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้รส
องค์ธรรมได้แก่ *ชิวหาวิญญาณจิต ๒*

๑๕) **กายวิญญาณธาตุ** กายวิญญาณ ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้สัมผัส
องค์ธรรมได้แก่ *กายวิญญาณจิต ๒*

๑๖) **มโนธาตุ** จิต ๓ ดวง ชื่อว่ามโนธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้ปัญจารมณ์อย่างสามัญ
องค์ธรรมได้แก่ *ปัญจทวาราวัชชนจิต ๑ สัมปฏิจฉนจิต ๒*

๑๗) **มโนวิญญาณธาตุ** จิต ๗๖ ดวง ชื่อว่ามโนวิญญาณธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้อารมณ์เป็นพิเศษ
องค์ธรรมได้แก่ *จิต ๗๖ (เว้นทวิปัญจวิญญาณจิต ๑๐ มโนธาตุ ๓)*

๑๘) **ธัมมธาตุ** สภาพธรรม ๖๙ ชื่อว่าธัมมธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งสภาวลักษณะของตนๆ
องค์ธรรมได้แก่ *เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน*

๔. อินทรีย์ มี ๒๒ คือ

๑) **จักขุนทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเห็น
องค์ธรรมได้แก่ *จักขุปสาท*

๒) **โสตินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการได้ยิน
องค์ธรรมได้แก่ *โสตปสาท*

๓) **ฆานินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้กลิ่น
องค์ธรรมได้แก่ *ฆานปสาท*

๔) **ชิวหินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้รส
องค์ธรรมได้แก่ *ชิวหาปสาท*

๕) **กายินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการสัมผัส
องค์ธรรมได้แก่ *กายปสาท*

๖) **อิตถินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นหญิง
องค์ธรรมได้แก่ *อิตถีภาวรูป*

๗) **ปุริสินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นชาย
องค์ธรรมได้แก่ *ปุริสภาวรูป*

๘) **ชีวิตินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรักษารูปและนาม
องค์ธรรมได้แก่ *ชีวิตรูป และชีวิตินทรีย์เจตสิก*

๙) **มนินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรับอารมณ์
องค์ธรรมได้แก่ *จิตทั้งหมด*

๑๐) **สุขินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขกาย
องค์ธรรมได้แก่ *เวทนาเจตสิกที่ในสุขสหคตกายวิญญาณจิต ๑*

๑๑) **ทุกขินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์กาย
องค์ธรรมได้แก่ *เวทนาเจตสิกที่ในทุกขสหคตกายวิญญาณจิต ๑*

๑๒) **โสมนัสสินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขใจ
องค์ธรรมได้แก่ *เวทนาเจตสิกที่ในโสมนัสสหคตจิต ๖๒*

๑๓) **โทมนัสสินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์ใจ
องค์ธรรมได้แก่ *เวทนาเจตสิกที่ในโทสมูลจิต ๒*

๑๔) **อุเปกขินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยอารมณ์ที่เป็นกลาง
องค์ธรรมได้แก่ *เวทนาเจตสิกที่ในอุเบกขาสหคตจิต ๕๕*

๑๕) **สัทธินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ
องค์ธรรมได้แก่ *ศรัทธาเจตสิกที่ในโสภณจิต ๙๑*

๑๖) **วิริยินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเพียร
องค์ธรรมได้แก่ *วิริยเจตสิกที่ในวิริยสัมปยุตตจิต ๑๐๕*

๑๗) **สตินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการระลึกชอบ
องค์ธรรมได้แก่ *สติเจตสิกที่ในโสภณจิต ๙๑*

๑๘) **สมาธินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว

องค์ธรรมได้แก่ *เอกัคคตาเจตสิกที่ในจิต ๗๒ (เว้นอวิริยจิต ๑๖ วิจิกิจฉาสัมปยุตตจิต ๑)*

๑๙) **ปัญญินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริง

องค์ธรรมได้แก่ *ปัญญาเจตสิกที่ในญาณสัมปยุตตจิต ๔๗ หรือ ๗๙*

๒๐) **อนัญญตัญญัสสามีตินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจจ์ ๔ ที่ตนไม่เคยรู้

องค์ธรรมได้แก่ *ปัญญาเจตสิกที่ในโสดาปัตติมรรคจิต ๑*

๒๑) **อัญญินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจจ์ ๔ ที่ตนเคยรู้

องค์ธรรมได้แก่ *ปัญญาเจตสิกที่ในมรรคจิตเบื้องบน ๓ และผลจิตเบื้องต่ำ ๓*

๒๒) **อัญญาตาวินทรีย์** ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจจ์ ๔ สิ้นสุดแล้ว

องค์ธรรมได้แก่ *ปัญญาเจตสิกที่ในอรหัตตผลจิต ๑*

๕. อริยสัจจะ มี ๔ คือ

๑) **ทุกขสัจจะ** ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย

องค์ธรรมได้แก่ *โลกียจิต ๘๑, เจตสิก ๕๑ (เว้นโลภะ), รูป ๒๘*

๒) **สมุทยสัจจะ** ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย

องค์ธรรมได้แก่ *โลภเจตสิก*

๓) **นิโรธสัจจะ** ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย

องค์ธรรมได้แก่ *นิพพาน*

๔) **มรรคสัจจะ** หนทางที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย

องค์ธรรมได้แก่ *มัคคังคเจตสิก ๘ ดวง มีปัญญาเจตสิก เป็นต้น ที่ในมรรคจิต ๔*

๖. ปฏิจจสมุปบาท มี ๑๒ คือ

๑) **อวิชชา** ธรรมชาติที่เป็นไปตรงกันข้ามกับปัญญา คือ การไม่รู้ตามความเป็นจริงที่ควรรู้ รู้แต่สิ่งที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริงที่ควรรู้ ได้แก่ *โมหเจตสิก*

๒) **สังขาร** ธรรมชาติที่ปรุงแต่งสังขตธรรมที่เป็นผลโดยตรง ได้แก่ *เจตนาที่ในอกุศลและโลกียกุศล*

๓) **วิญญาณ** ธรรมชาติที่รู้อารมณ์เป็นพิเศษ ได้แก่ ปฏิสนธิวิญญาณ คือ *ปฏิสนธิจิต ๑๙ และปวัตติวิญญาณ คือ โลกียวิปากจิต ๓๒*

๔) **นามรูป** ธรรมชาติที่น้อมไปในอารมณ์ ชื่อว่า นาม ได้แก่ *เจตสิก ๓๕ ที่ประกอบกับโลกียวิปากจิต ๓๒*

ธรรมชาติที่สลายไป เพราะปัจจัยเป็นปฏิปักษ์ ชื่อว่า รูป ได้แก่ *ปฏิสนธิกัมมชรูป ปวัตติกัมมชรูป จิตตชรูป*

๕) **สฬายตนะ** ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งวัฏฏสงสารที่ยืนยาว ได้แก่ *อัชฌัตติกายตนะ ๖*

๖) **ผัสสะ** ธรรมชาติที่กระทบซึ่งอารมณ์ ได้แก่ *ผัสสเจตสิก ที่ประกอบกับโลกียวิปากจิต ๓๒*

๗) **เวทนา** ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ ได้แก่ *เวทนา ๖ ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยสัมผัสสะ มีจักขุสัมผัสสชาเวทนา เป็นต้น*

๘) **ตัณหา** ธรรมชาติที่ติดใจซึ่งวัตถุกาม ได้แก่ *โลภเจตสิกที่ในโลภมูลจิต ๘*

๙) **อุปาทาน** ธรรมชาติที่เข้าไปยึดมั่น ได้แก่ *ตัณหาและทิฏฐิที่มีกำลังมาก*

๑๐) **ภวะ** (กัมมภวะ อุปัตติภวะ) ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ผลเกิดขึ้น ชื่อว่า กัมมภวะ ได้แก่ *อกุศลเจตนา ๑๒ โลกียกุศลเจตนา ๑๗*

ธรรมชาติที่เข้าไปเกิดในภพใหม่ด้วย ได้เกิดขึ้นเพราะอาศัยกรรมด้วย ชื่อว่า อุปัตติภวะ ได้แก่ *โลกียวิปากจิต ๓๒ เจตสิก ๓๕ กัมมชรูป ๒๐*

๑๑) **ชาติ** ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการปรากฏเกิดขึ้นของสังขารธรรม ได้แก่ *ปฏิสนธิชาติ* (การเกิดขึ้นครั้งแรกในภพใหม่)

๑๒) ชรา มรณะ และโสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส

ชรา ความเก่าแก่ของ *วิบากนามขันธ์ ๔ และนิปผันนรูป* ชื่อว่า ชรา

มรณะ ความตาย คืออาการที่กำลังดับของ *โลกียวิปาก และกัมมชรูป* ชื่อว่า มรณะ

โสกะ ความเศร้าโศก ชื่อว่า โสกะ ได้แก่ *โทมนัสเวทนาที่ประกอบกับโทสมูลจิต ๒* ซึ่งเกิดจากพยสนะ ๕ อย่าง

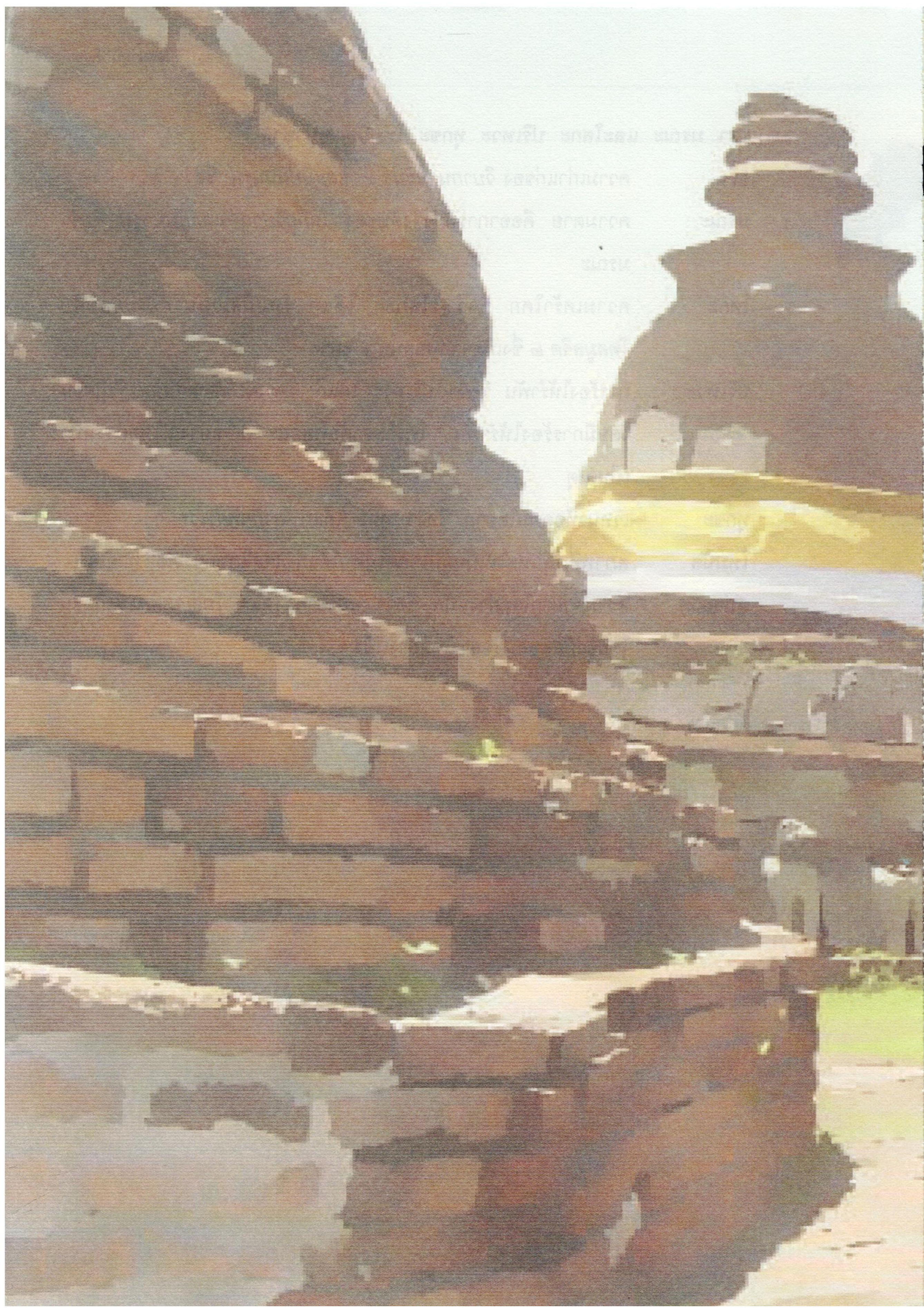
ปริเทวะ การร้องไห้รำพัน ชื่อว่า ปริเทวะ ได้แก่ *จิตตชวิปปลาสสัททะ* ที่เกิดขึ้นโดยมีการร้องไห้รำพัน เพราะอาศัยพยสนะ ๕ อย่างๆ ใดอย่างหนึ่งเป็นเหตุ

ทุกขะ เวทนาที่อดทนได้ยาก ชื่อว่า ทุกข์ ได้แก่ *กายิกทุกขเวทนา*

โทมนัส สภาพที่เป็นเหตุให้เป็นผู้มีใจคอไม่ดี ได้แก่ เจตสิกทุกข์ คือ ทุกข์ใจ

อุปายาส ความลำบากใจอย่างหนัก ชื่อว่า อุปายาส ได้แก่ *โทสเจตสิก* ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยพยสนะอย่างใดอย่างหนึ่ง





บัญญัติ ปรมัตถ์ รูปนาม
และการกำหนดปรมัตถ์



พระพุทธพจน์

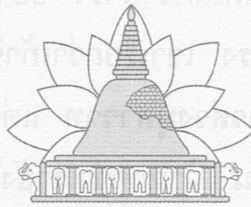
มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา
มนสา เจ ปทุฏฺเฐน ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นํ ทุกฺขมนฺเวติ จกฺกํว วหโต ปทํ
มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา
มนสา เจ ปสนฺเนน ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นํ สุขมนฺเวติ ฉายาว อนุปายินี

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจอันประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียนไปอยู่ ฉะนั้น

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใส กล่าวอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม สุขย่อมไปตามบุคคลนั้น เหมือนเงา มีปกติไปตาม ฉะนั้น

ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท





บัญญัติ ปรมัตถ์ รูปนาม และการกำหนดปรมัตถ์

บัญญัติ ปรมัตถ์

บัญญัติคืออะไร บัญญัติก็คือสิ่งที่เราสมมุติขึ้น แล้วสมมุติล่ะคืออะไร สมมุติ คือสิ่งที่เราตกลงยินยอมกัน

บัญญัติ แยกได้เป็น ๒ ประเภท ดังนี้

๑) นามบัญญัติ (สัททบัญญัติ)
๒) อัตถบัญญัติ

นามบัญญัติ คือ **การตั้งชื่อเรียกเป็นภาษาต่างๆ** เช่น ตัวเราตั้งชื่อไว้ว่าอย่างไร ก็มีชื่อต่างๆ กันไปสำหรับเรียก คำว่า โต๊ะ เก้าอี้ เป็นเรื่องที่สมมุติชื่อกันไว้ ไม่มีความแน่นอนอะไร ภาษาไทยก็เรียกไปอย่าง ภาษาอังกฤษก็เรียกไปอย่าง ภาษาจีนก็เรียกไปอย่าง ไม่มีความแน่นอนอะไร เพราะมันเป็นเรื่องสมมุติ การสมมุติอย่างนี้ก็เอาไว้สำหรับกล่าวขานพูดจา

กันให้รู้เรื่อง สื่อความหมายกันเข้าใจ ถ้าหากว่าใครไปเรียกอย่างอื่น ก็ถือว่าพูดไม่ตรงไม่ถูก พูดไม่ตรงความจริง อย่างที่นั่งอยู่นี้ถ้าใครไปเรียกว่าโต๊ะก็ว่าพูดไม่จริง พูดไม่ตรง เขาเรียกว่าเก้าอี้ เขาจึงบอกว่า **สมมุตินี้เป็นเรื่องการป้องกันการก้าวล่วงมุสาวาท** แต่ว่าแม้จะเรียกว่าอะไรก็ตามมันก็เป็นเรื่องสมมุติกันทั้งนั้น ถ้าหากว่าเรายังไม่ได้รับรู้การสมมุติของคนสมัยก่อนเขาตกลงกันไว้อย่างไร ก็จะไม่รู้เรื่อง อย่างภาษาต่างประเทศบางภาษาที่เราไม่เคยรู้การสมมุติของเขา เราก็จะฟังไม่รู้เรื่อง หรืออย่างภาษาไทยเราไปพูดให้เด็กเกิดมาใหม่ๆ เด็กทารก เด็กที่ยังไม่ได้รับการอบรมการเรียนรู้สมมุติบัญญัติก็จะไม่รู้เรื่อง ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้คือสิ่งสมมุติ ไม่มีความจริงอะไร นี้เรียกว่า นามบัญญัติ คือชื่อต่างๆ ภาษาต่างๆ เป็นบัญญัติ เป็นสมมุติบัญญัติ

อัตถบัญญัติ คำว่า อัตถบัญญัติ นั้นหมายถึง **ความหมาย รูปร่างสัณฐาน** ความหมายก็อย่าง รูปร่างสัณฐานก็อย่าง อย่างเช่นว่า สัญลักษณ์ต่างๆ ที่เขาทำไว้ เขาก็มีความหมายบ่งบอกให้เข้าใจ อย่างเช่นกฎจราจรที่มีเครื่องหมายมีป้ายบอกชี้ว่า ห้ามเลี้ยวบ้าง หรือว่าห้ามจอดบ้าง เป็นสัญลักษณ์ นั้นคืออัตถบัญญัติ เป็นความหมาย ถ้าหากว่าคนไม่ได้เรียนรู้กฎจราจรก็ไม่รู้เรื่อง ว่าเขามีความหมายว่าอย่างไร นี่คือบัญญัติความหมายอีกอย่างก็คือรูปร่างสัณฐาน บัญญัติในความเป็นรูปร่างสัณฐานของสิ่งอันนี้ จะเข้าใจยากนิดหนึ่ง ที่เราว่าเราเห็นรูปกลม รูปแบน รูปเหลี่ยมรูปร่างสัณฐานของสิ่งของหรือของวัตถุต่างๆ ที่จริงเราไม่ได้เห็นตามสภาวะจริงสภาวะจริงนั้นไม่ได้เห็น สิ่งที่จะเห็นได้ก็คือสีต่างๆ เท่านั้น เราจะเห็นเพียงสีต่างๆ แต่การที่รู้ว่ามันเป็นรูปแบน รูปเหลี่ยม รูปกลม อะไรต่างๆ เกิดจากจิตของเรามันสมมุติขึ้น มันประมวลสีต่างๆ ขึ้นมา แล้วมันก็ให้รู้ว่าเป็นรูปร่าง นี่อย่างโต๊ะนี้มันสีขาว พอมันมาสุดริมก็เป็นอีกสีหนึ่งเห็นมั้ยมันก็กลายเป็นขาดตอน เป็นรูปร่างขึ้นมา มันต้องมีส่วนเป็นสีต่างๆ

ไม่งั้นเราจะไม่เห็นเป็นรูปร่างอะไรขึ้นมาได้ ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้เองเขาจึงวาดขึ้นมาได้ ช่างสี ช่างวาดภาพเขาจึงเอาสีมาระบายสีต่างๆ สามารถออกมาเป็นรูปร่างอะไรต่างๆ ได้ นั่นก็คือสี **เรามองเห็นสีต่างๆ เท่านั้น แต่จิตเราประมวลออกมาเป็นรูปร่าง นี่คืออัตถบัญญัติ** อันนี้มันขัดกับความรู้สึกของเรา เราจะมีความรู้สึกว่า เอ๊ะ มองแล้วก็เห็นรูปร่างเลยนี่ นี้คือความไวของจิตที่มันประมวลสีต่างๆ แล้ว ตัวที่ไปรู้ว่าเป็นรูปร่างไม่ใช่การเห็น มันเป็นการคิดนึก ซึ่งเป็นสภาพจิตเกิดขึ้นทางใจ สภาพเห็นนั้นเป็นจิตที่เกิดขึ้นทางตา เห็นนี่เกิดขึ้นที่ตา เห็นเพียงสีเท่านั้น แต่ว่าจิตทางใจมันจะรับมาคิดนึกประมวลแล้ว ก็เป็นรูปร่างสัณฐานขึ้น เดี๋ยวตอนท้ายอาจจะเขียนภาพให้ดู เพื่อความเข้าใจง่ายขึ้น

อันนี้ก็ได้ความแล้วว่า บัญญัติมี ๒ อย่างคือ **นามบัญญัติ กับอัตถบัญญัติ** บัญญัติก็ตรงกันข้ามกับปรมัตถ์ คำว่าบัญญัติ เรารู้ไปแล้วว่าความหมายว่าอย่างไร ที่นี้คำว่าปรมัตถ์ **ปรมัตถ์**นี่ตามความหมายคือว่า**ธรรมชาติที่เป็นธรรมอันประเสริฐ ไม่มีการผิดแปลกผันแปรแต่อย่างใดและเป็นธรรมที่เป็นประธานของอัตถบัญญัติและนามบัญญัติทั้งปวง** ปรมัตถ์นี่นะ คำว่าปรมัตถ์เป็นธรรมอันประเสริฐ คือไม่มีผิดแปลก ผันแปรแต่อย่างใด และเป็นธรรมที่เป็นประธานของอัตถบัญญัติและนามบัญญัติทั้งปวง

คำว่า เป็นธรรมอันประเสริฐนั้นประเสริฐอย่างไร ประเสริฐ คือ ไม่มีการผิดแปลก ผันแปรแต่อย่างใด อันนี้**คำว่าไม่มีการผิดแปลกผันแปรแต่อย่างใด ก็ไม่ได้หมายความว่า เป็นสิ่งที่เที่ยงตรง เที่ยงแท้ ไม่มีความสลายตัว ไม่มีความเกิด ดับ อะไรอย่างนั้นหรือ ก็ไม่ใช่ มันก็มีความเกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ว่ามันคนละแง่มุมกัน คือมีลักษณะอย่างไร มันจะคงลักษณะของมันอย่างนั้นไว้** นี้เรียกว่า ไม่มีการผิดแปลก

ผันแปรแต่อย่างใด ไม่เหมือนกับบัญญัติที่ได้กล่าวไปแล้ว เช่นชื่อ เห็นมั้ย คนไทยเรียกอย่างนี้ คนฝรั่งเรียกอีกอย่าง มันไม่แน่นอนอะไร แต่ปรมัตถ์ มันแน่นอน คือมันมีลักษณะอย่างไรมันจะต้องคงลักษณะของมันอย่างนั้นไว้ ยกตัวอย่าง เช่น ประสาทตา เป็นปรมัตถธรรม ประสาทตาเป็นธรรมชาติใน การรับสี คือรับภาพ มันก็จะคงลักษณะของมันอย่างนั้นไว้ จะเป็นตาของเรา ของใคร ของคนจีน คนไทย หรือของคน ของสุนัข ของแมว เป็ด ไก่ อะไรก็ตาม ตาจะต้องมีลักษณะคือเป็นการรับภาพเท่านั้น รับสีเท่านั้น ไม่มี ใครเลยที่หูเราไม่ดีเอาตาฟังเสียงบ้างก็ได้ ไม่ได้เลย เราไม่สามารถเอาตา ไปฟังเสียง ไปดมกลิ่น ไปลิ้มรส ไปสัมผัสอะไรได้ ตาจะต้องรับเพียงสี คือ รับเพียงภาพเท่านั้น นี่คือเรียกว่าคงลักษณะของมัน คือว่าเป็นธรรมชาติที่ ไม่มีการผิดแปลกผันแปรแต่อย่างใด จึงเรียกว่าเป็นธรรมอันประเสริฐ

หรือว่าอย่างไฟ ธาตุไฟ มีลักษณะร้อนหรือเย็น ไฟ ไม่ว่าจะเกิด ที่ไหน เมื่อใครไปสัมผัส ไม่ว่าจะเป็นคนไทย คนจีน จะเป็นสุนัข แมว ลองไปสัมผัสเข้ากับไฟแล้วจะต้องมีความรู้สึกเหมือนกันหมด คือมีความ รู้สึกร้อน มีความรู้สึกร้อนหรือเย็นเหมือนกัน คือไม่ต้องพูดอะไร เด็กเอา มือไปแตะไฟ คนไทยหรือลาวไปแตะไฟ จะมีความรู้สึกเหมือนกันโดยที่ไม่ ต้องพูดอะไร นั่นคือ ตัวปรมัตถธรรม นี่เรียกว่าไม่มีการผิดแปลกผันแปร แต่อย่างใด ที่พูดเมื่อกี้ว่าไฟมีลักษณะร้อนและเย็น เราจะชักงง เอ๊ะ จะเอา อย่างไรกันแน่ ทั้งร้อนทั้งเย็น ที่ว่าเย็นก็เป็นลักษณะไฟก็คือ ธรรมดาไฟก็มี ลักษณะเป็นอุณหภูมิ คืออุณหภูมิที่มันต่ำ ต่ำกว่าอุณหภูมิในร่างกายของเรา ความร้อนที่มันต่ำนั้นน่ะ เมื่อกายไปสัมผัสเราก็ว่าเย็น แต่ที่จริงก็เป็น ลักษณะของความร้อน ความร้อนที่ลดระดับเราก็ว่าเย็น ฉะนั้นในลักษณะ ของการสัมผัสรับรู้ของเราต้องพูดไว้ ๒ อย่างว่า เย็นและร้อน เป็นลักษณะ ของธาตุไฟ นี่คือปรมัตถธรรม มันไม่มีการผิดแปลกผันแปรแต่อย่างใด เราก็รู้ความหมายของคำว่าปรมัตถ์

มีตอนท้ายอีกตอนหนึ่งว่า นอกจากว่าไม่มีการผิดแปลกผันแปรแต่อย่างใดแล้ว ก็ยังเป็น**ธรรมที่เป็นประธาน เป็นประธานในอัตถบัญญัติและนามบัญญัติ** คำว่าเป็นประธานเป็นยังไง คือ **มันเป็นตัวตั้ง เป็นตัวพื้นเป็นแกนอยู่ และบัญญัติเข้ามาสวมอีกที** ชื่อต่างๆ มันมาสวม ชื่อภาษาหรือว่าความหมายหรือว่ารูปร่างมันมาสวมปรมัตถ์อีกทีหนึ่ง หมายถึงว่ามันมีอยู่แล้ว อย่างร่างกายมันมีเป็นปรมัตถธรรม คือเป็นดิน น้ำ ลม ไฟ วิญญาณ มีอยู่แล้วก็เอาชื่อมาสวมขึ้น รูปร่างสัณฐานมาสวมขึ้น ให้ใส่ชื่อลงไป ใส่ความหมายลงไป จึงว่าปรมัตถ์เป็นประธานของอัตถบัญญัติและนามบัญญัติทั้งปวง นี้คือ ปรมัตถธรรม

ปรมัตถธรรม จะมีอยู่ ๔ อย่างคือ

๑) จิตปรมัตถ์

๒) เจตสิกปรมัตถ์

๓) รูปปรมัตถ์

๔) นิพพานปรมัตถ์

จิต เจตสิก รูป นิพพาน

จิต คือ *ธรรมชาติที่มีลักษณะรู้อารมณ์* คือมีการไปรับรู้อารมณ์อยู่เสมอ

ส่วน **เจตสิก** *เป็นธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด* คือ ประกอบกับจิต จิตกับเจตสิกจะเกิดร่วมกัน อุปมาจิตเหมือนน้ำใสๆ เจตสิกเหมือนสีต่างๆ เมื่อเราเอาสีเขียวไปใส่ในแก้วน้ำ แล้วก็คนๆ แล้วน้ำก็กลายเป็นน้ำเขียว หรือเอาสีเหลืองไปใส่ น้ำก็เป็นสีเหลือง มันจะรวมตัวกันอยู่อย่างนั้น แต่มันก็คนละอย่าง น้ำกับสีมันคนละอย่างกัน หรือจะเปรียบเจตสิกเหมือนเครื่องแกงคนที่ทำครัวก็เอาน้ำใส่หม้อลงไป แล้วเอาเครื่องแกงที่ผสมไว้ด้วยพริก หอม กระเทียม กะปิ อะไรต่างๆ ที่ตำไว้ เอาไปคนลงในน้ำ น้ำนั้นก็กลายเป็น

น้ำแกงปนกันไป เครื่องปรุงในจิตเจตสิกอุปมาได้อย่างนั้น แต่นี่มันเป็นนามธรรม **จิตกับเจตสิกเป็นนามธรรมเกิดร่วมกันอยู่ เกิดพร้อมกัน ดับพร้อมกัน มีอารมณ์อันเดียวกัน มีที่อาศัยอย่างเดียวกัน** จิตจะเป็นไปต่างๆ ขึ้นกับอำนาจของเจตสิก เจตสิกมันเป็นเครื่องปรุง เหมือนอย่างน้ำจะให้เป็นน้ำแกง แกงอะไร มันก็ต้องใส่เครื่องปรุงแต่ละอย่างลงไป จิตก็เหมือนกัน ถ้าเจตสิกชนิดไหนลงไปรวมกับจิต จิตก็จะมีสภาพไปตามเจตสิกอย่างนั้น เจตสิกมันมีจำนวนมาก ไปปรุงแต่งในจิตจำนวนมากด้วยกัน จิตเกิดขึ้นครั้งหนึ่งๆ ก็จะมีเจตสิกหลายๆ ชนิดเข้าไปรวมตัวอยู่ด้วย คงจะไม่ได้พูดรายละเอียดลงไปว่า จิตนั้นมีกี่ประเภท อะไรบ้าง ในจำนวนจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง คือเราไม่มีเวลาไปศึกษาพออย่างนั้น แต่เราจะพูดเอาเฉพาะที่มาทำความเข้าใจที่จะนำมาปฏิบัติ เจตสิกมี ๕๒ ชนิด เราก็จะไม่พูดรายละเอียดลงไป จะพูดเฉพาะเรื่องที่จะมาปฏิบัติ

รูป คือ *ธรรมชาติที่มีลักษณะเสื่อมสิ้นสลายไป* เสื่อมสิ้นสลายไป คือมันเกิดขึ้นแล้วมันก็แตกสลายไป ทำไมท่านใช้คำว่าเสื่อมสลายไป ก็คือเป็นการปฏิเสธของการรับรู้อารมณ์ คือรูปมันไม่สามารถจะรับรู้ได้ ไม่เหมือนจิตเจตสิก จิตเจตสิกนี้นี่มันรู้อารมณ์ได้ มันไปจับไปรับรู้อารมณ์ได้ แต่รูปมันรับรู้อารมณ์ไม่ได้ มันก็มีหน้าที่ เกิดมาแล้วก็สลายตัวเท่านั้น แต่ไม่ใช่ว่าจิต เจตสิก จะไม่สลายตัว มันก็เกิดขึ้น ดับไปเหมือนกัน แต่ว่ามันรับรู้อารมณ์ได้ แต่รูปมันรับรู้อารมณ์ไม่ได้ ก็เลยใช้เฉพาะคำว่าเสื่อมสิ้นสลายไป ซึ่งมี ๒๘ รูปด้วยกัน ในคนหนึ่งก็จะมี ๒๗ รูป แต่ว่ามันต่างกันอยู่ระหว่างผู้หญิง ผู้ชาย คือ **ภาวรูป** ในระหว่างอิตถีภาวรูป รูปของความเป็นผู้หญิง กับปุริสภาวรูป รูปของความเป็นชาย ซึ่งมีอยู่ในเซลทั่วร่างกาย ผู้ชายก็มีเฉพาะปุริสภาวรูป ผู้หญิงก็มีเฉพาะอิตถีภาวรูป แต่รวมผู้หญิงผู้ชายแล้วก็เป็น ๒๘ รูป อันนี้ก็พอ เราก็จะไม่ศึกษาให้ละเอียด

นิพพาน คือ *ธรรมชาติที่มีลักษณะสงบจากรูป นาม ขันธ์ ๕ พ้นจากกิเลส* คือ นิพพานมันเป็นธรรมชาติที่พ้นจากการถูกปรุงแต่งจากเหตุปัจจัยทั้ง ๔ คือ เหตุปัจจัยที่จะไปปรุงแต่ง ปัจจัยมี ๔ คือ *กรรม จิต อุตุ อาหาร* ที่จะไปปรุงแต่งให้มันเกิดขึ้นให้มันดับไปไม่มี เพราะฉะนั้น นิพพานเป็นธรรมที่ไม่มีความเกิดดับ ไม่เหมือน จิต เจตสิก รูป ซึ่งมันถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัย ๔ เพราะฉะนั้น เมื่อเหตุปัจจัยมันดับ จิต เจตสิก รูป เหล่านั้นก็ดับ เมื่อเหตุปัจจัยส่งผล มันก็เกิดขึ้น **แต่นิพพานนี้เป็นอสังขตธรรม คือ เป็นธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัยทั้ง ๔ จึงไม่มีความเกิดดับ** นิพพานก็เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่รูป ไม่ใช่จิต ไม่ใช่เจตสิก แต่ว่านิพพานก็มีอยู่ โดยความเป็นธรรมารมณ์ คือเป็นอารมณ์ที่มาปรากฏทางใจ ในร่างกายในชีวิตของเราก็มีจิต เจตสิก รูป ขาดนิพพานไป นอกจากเราปฏิบัติวิปัสสนา ให้ถึงจุดหนึ่งก็จะถึง จะไปรับสัมผัสนิพพานได้ ในปรมัตถธรรม ๓ ประการคือ จิต เจตสิก รูป (นิพพานก็ยกไว้ก่อน) ในจิต เจตสิก รูป นี้ เมื่อย่อลงแล้วก็คือรูปและนาม หรือถ้าย่อกว้างนิดก็คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เราได้ฟังศึกษาอบรมมา ขันธ์ ๕ ถ้าย่อลงมานั้น ก็คือรูปกับนาม รูปให้คำจำกัดความไว้ว่า คือธรรมชาติที่เสื่อมสลาย ไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ได้ ส่วนนามให้คำจำกัดความไว้ว่า สามารถรับรู้อารมณ์ได้

ธรรมชาติใดที่มันสามารถรับรู้อารมณ์ได้เราจัดว่าเป็นนาม ส่วนธรรมชาติใดที่มันเกิดขึ้นมารับอารมณ์ไม่ได้ มีแต่สลายตัวเราจัดเป็นรูป การเจริญวิปัสสนา ต้องกำหนดดูรูปนาม ต้องทิ้งต้องปล่อยจากบัญญัติ เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องศึกษาให้เข้าใจระหว่างบัญญัติกับปรมัตถ์ ถ้าเราไม่รู้จักบัญญัติ ไม่รู้จักปรมัตถ์ เราก็เลือกการกำหนดไม่ถูก จิตของเราก็จะไปอยู่กับบัญญัติตามความเคยชิน ความเคยชินของจิตก็จะ

ไปอยู่กับสมมุติบัญญัติ อยู่อย่างนั้นมันก็ไม่มีทางที่จะรู้ตามความเป็นจริงได้ คือไม่เกิดวิปัสสนาขึ้น วิปัสสนานั้นเป็นชื่อของปัญญา ปัญญาที่รู้ตามความเป็นจริง ขอใช้คำจำกัดความของคำว่า วิปัสสนาไว้ว่า **รู้ของจริงตามความเป็นจริง เรียกว่าวิปัสสนา**

รู้ของจริงตามความเป็นจริงนั้นเป็นอย่างไร ของจริงก็คือ ปรมัตถ์ ซึ่งแบ่งออกมาเป็นรูปกับนาม ตามความเป็นจริงคืออะไร ก็คือ รูปนามมันมีลักษณะอย่างไร ความเป็นจริงของมันมีลักษณะอย่างไร ลักษณะความเป็นจริงของมันก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อนิจจังก็คือ *ความเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยง เป็นทุกข์* ในที่นี้ ไม่ใช่หมายถึง ความเจ็บป่วยร่างกายไม่สบายกายเท่านั้น **ทุกขัง**ในที่นี้หมายถึง *สภาพที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้* ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สิ่งใดที่ปรากฏมาแล้ว ทนอยู่ในคุณสมบัติเดิมไม่ได้ อย่างนั้นเราเรียกว่าเป็นทุกข์ อาการของความเป็นทุกข์ คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ส่วน**อนัตตา** ก็คือ *ลักษณะที่บังคับบัญชาไม่ได้* ไม่สามารถจะบังคับบัญชาได้ สิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้คือไม่มีตัวตน **คำว่าไม่มีตัวตน ไม่ได้หมายความว่ามันไม่มีอะไร** ที่เราฟังกันว่าชีวิตนี้ไม่มีตัวไม่มีตน ไม่ใช่ว่ามันว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย ไม่ใช่ มันมีอยู่แต่มีอยู่ในลักษณะที่บังคับไม่ได้ **มีอยู่ในลักษณะที่มันเกิดตามเหตุตามปัจจัย เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุตามปัจจัย เราจะไปบังคับอะไรมันไม่ได้** แต่มันมีอยู่จริง

สิ่งที่เราจะต้องเข้าไปรู้เป็นปรมัตถธรรม ฉะนั้น เมื่อเราปฏิบัติไปเห็นรูป เห็นนาม ก็เท่ากับเห็นของจริง และถ้าเราเห็นลักษณะของรูปของนาม ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เรียกว่ารู้ตามความเป็นจริง นั่นคือ เรียกว่า วิปัสสนาญาณ เกิดขึ้น

เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นมันก็จะเป็นไปตามลำดับขั้น ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ เรื่อยไป จนกว่าจะขึ้นโคตรภูญาณ ซึ่งเป็นญาณที่ ๑๓ มัคคญาณ ญาณที่ ๑๔ ผลญาณ ญาณที่ ๑๕ ปัจจเวกขณญาณ ญาณที่ ๑๖ คือ เป็นโลกียะ ๑๓ ญาณ แล้วก็เป็นโลกุตตระ ๒ ญาณ คือ มรรคผล แล้วก็กลับไปเป็นโลกียญาณที่ ๑๖ ถ้าคนผ่านญาณที่ ๑๖ นี้ได้ก็เปลี่ยนโคตรจากปุถุชนเป็นอริยบุคคลชั้นที่ ๑ ก็คือ โสดาบันบุคคล ถ้าผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๒ ก็เป็นสกทาคามีบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๓ ก็เป็นอนาคามีบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๔ ก็เป็นอรหัตตบุคคล หมดกิเลสโดยสิ้นเชิง เรื่องญาณที่เป็นไปในบั้นปลายเราไม่ต้องคำนึงถึง มันจะสอดคล้องเป็นไปตามครรลองของมันเอง แต่ว่าเราปฏิบัติเริ่มต้นให้ถูกต้องด้วยการว่าทำอย่างไรให้ไปเห็นรูปนามตามความเป็นจริง ตัวที่จะเข้าไปรู้เห็นก็คือตัวปัญญาที่เรียกว่าตัววิปัสสนา

ปัญญาที่จะเกิดขึ้นมามันก็ต้อง มีสติ **สติเป็นตัวระลึกรู้** การระลึกรู้ถ้าหากระลึกรู้บัญญัติก็ได้ ระลึกชื่อ รู้เรื่องราวต่างๆ ภาษา ความหมาย ก็ระลึกได้ แต่มันจะไม่สามารถรู้ตามความจริง เพราะไปรู้ของปลอม บัญญัตินี้เป็นของปลอม บัญญัติเป็นของจริงเหมือนกันแต่เป็นของจริงโดยสมมุติที่ชาวโลกกำหนดกันไว้ โดยเนื้อแท้แล้วไม่ใช่ของจริง ไปรู้ของปลอมมันก็รู้ตามความของปลอม กลายไปรู้เป็นคน เป็นสัตว์ เพราะฉะนั้นสติจะต้องระลึกรู้ที่ของจริง จึงจะรู้ตามความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ **ฉะนั้นการปฏิบัตินั้นจะต้องพยายามเจริญสติระลึกรู้ให้ตรงปรมัตถ์ คือตรงรูปตรงนาม** ละคลายสมมุติบัญญัติออกไป คือกำหนดให้ตรงปรมัตถ์ และการจะรู้แจ้งตามความเป็นจริงนั้น เราไม่ต้องไปบังคับ หรือไม่ต้องไปหาเหตุผล เอาอดีต อนาคต ไม่ต้อง อุปมากับแจกันนี่ ตัวแจกันอุปมาเป็นรูปนาม แต่ลวดลายของมันเหมือนกับเป็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเราอยากจะเห็นรู้ว่าแจกันนี้ลวดลายมันเป็นอย่างไร เราก็ต้องดู

ที่แจกัน ถ้าเราไปดูที่อย่างอื่น มันก็ไม่เห็นลวดลายบนแจกัน เมื่อเราเพ่งดู เราก็เห็นลวดลายของมัน อันนี้ลวดลายของมันก็คือลักษณะ ดังนั้นเมื่อเรากำหนดให้ตรงรูปนามแล้ว ไม่ต้องกลัวว่ามันจะไม่รู้ ไม่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันจะเห็นเอง เมื่อเพ่งดูที่แจกัน มันต้องเห็นลักษณะ เห็นลวดลายของมัน

ฉะนั้น ในการปฏิบัติวิปัสสนา ปัญญาวิปัสสนาไม่ใช่ปัญญาแบบที่เราเรียนทางโลก เราเรียนทางโลกเราจะต้องคิดมาก เอาเหตุผลในอดีต ในอนาคตอะไรต่างๆ เอามารวมมาประมวลมาคิด เราก็จะเกิดความเข้าใจ แต่ในการปฏิบัติวิปัสสนากลับตรงกันข้าม มันกลายเป็นว่าเราจะต้องปล่อยวางอดีต เรื่องทั้งหมดที่ผ่านมาแล้วเราต้องวางมันได้ เรื่องอนาคตทั้งหมดที่จะเกิดขึ้นเราจะต้องปล่อยมันได้ คือไม่คำนึงถึง จะต้องรู้อยู่ที่ปัจจุบัน ดังนั้น เราได้หลักการแล้วว่า **วิปัสสนานั้นจะต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบัน กำหนดให้ตรงปรมัตถ์ คือรูปนาม และกำหนดรูปนามให้เป็นปัจจุบัน** อดีตไม่เอา อนาคตไม่เอา เอาแต่ปัจจุบัน ปัจจุบันนี้เอาแค่ไหน รูปนามมีความเกิดดับ รวดเร็วมาก มีความเกิดดับถี่มาก มันมีความเกิดขึ้นแล้วก็ดับทันทีเพียงแวบเดียวเท่านั้น ไวมากไวกว่าวินาที ต้องเอาวินาทีมาซอยมากๆ มันมีความเกิดดับไว แต่อาศัยที่มันดับแล้วก็เกิดอันใหม่ขึ้นมา มันดับแล้วอันใหม่เกิดขึ้นมา มันมีความเกิดต่อๆ กัน แต่อันใหม่ อันที่เกิดมาอันที่สองก็ไม่ใช่อันที่ ๑ อันที่ ๓ ก็ไม่ใช่อันที่ ๒ อันที่ ๔ ก็ไม่ใช่อันที่ ๓ เกิดแล้วมันดับไปเลย อันที่ ๑ ก็ดับไป อันที่ ๒ ก็ดับไป อันที่ ๓ ก็ดับไป อันนี้สมมุติพูดให้ฟังเป็น ๑ ๒ ๓ แต่มันไหลไปอย่างนี้ มันเกิดดับตลอดชีวิตที่เราเวียนว่ายตายเกิดมันไปอย่างนี้ มันเกิดขึ้นมาแล้วดับไป ดับไปแต่ว่ามันมีพลังมีอานุภาพที่ส่งต่อ อันที่ ๑ ดับไปมันก็มีกำลัง ส่งต่อให้อันที่ ๒ มีพลังขึ้นมา แต่มันก็คนละอันกัน คนละรูป คนละนามกัน ฉะนั้นเราได้ข้อมูลว่า รูปนามมันเกิดดับไว เกิดดับ เกิดดับ ถี่มาก เรียกว่า

สันตติ คือ ความสืบต่ออันรวดเร็ว ทำให้สัตว์ทั้งหลายมีความเห็นผิดขึ้นว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นของเที่ยง ไม่เห็นมันขาดตอน เมื่อเราไม่เห็นขาดตอนก็เห็นเป็นพืดไปหมด เหมือนเรามองรถไฟที่วิ่งไวไว เรามองเป็นขบวนเดียวรวด แต่อันที่จริงแล้วถ้ามันจอดเราจะเห็นเป็นตู้ๆ ๆ อันนี้ก็เหมือนกัน รูปนามมันมีความเกิดดับไว ความไวของมันทำให้เห็นเป็นของเที่ยง เป็นอันเดียวกันไม่เห็นเกิดดับ แต่เมื่อเราเจริญสติ ฝึกสติจนมีความช่ำชอง มีความคมกล้า **สตินี้มันก็จะสามารถไปจับความไวของรูปนามนั้นได้ พอไปจับได้มันก็จะเห็นขาดตอน พอเห็นขาดตอนคือเห็นความเกิดดับ** มันก็จะเกิดความรู้สึกไม่เที่ยงขึ้นมาใช่มั้ย มันเป็นหลักธรรมชาติ ถ้าเห็นความเกิดดับเมื่อไหร่มันก็จะเกิดความรู้สึกไม่เที่ยง ต้องเห็นความดับไป เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไปไวที่สุด ก็จะมีการกระชากความรู้สึกในใจเป็นปัญญาที่ว่า **ภาวนามยปัญญา** เกิดขึ้นในใจว่าอ๋อไม่เที่ยง ซึ่งปัญญาชนิดนี้ไม่ได้เกิดจากความคิด เอาอดีตมาคิด เอาอนาคตมาคิด แต่มันเกิดความแจ้งขึ้นมา มันรู้แจ้งไม่ต้องคิดอะไรเลย

เป็นหลักการอย่างหนึ่งว่า การปฏิบัติอย่าหลงไปคิด ที่เราเรียนศึกษาวิชาการต่างๆ แม้แต่ปริยัติที่เราเรียนมา เวลานำมาปฏิบัติจริงๆ มันก็เป็นแต่เอามาสรุป แล้วก็ทำเฉพาะเรื่องที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น จะมัวไปคิดหลักการ เช่น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอะไรบ้าง เวทนามีอะไรบ้าง มันไม่ใช่นึกอย่างนั้น สิ่งที่เป็นปัจจุบันกำลังเกิดขึ้นจะไม่รู้เลย ฉะนั้นเราเรียนเพื่อประกอบความเข้าใจ เวลามาปฏิบัติก็เจริญสติกำหนดรูปนามที่กำลังปรากฏจริงๆ เราก็ได้ความแล้วว่า ต้องเจริญสติ สติคือระลึกได้ ระลึกที่ไหน ระลึกที่รูปนาม รูปนามที่ไหน รูปนามที่เป็นปัจจุบันบัญญัติไม่เอา เอาแต่ปรมัตถ์ คือ รูปนาม

ทีนี้เราต้องมาศึกษาให้ชัดอีกว่า รูปนามมันเป็นอย่างไรกันแน่ บอกว่าคือ จิต เจตสิก รูป มันก็ไม่รู้อยู่ตรงไหนอีก เราก็ต้องมาบอกเป็นภาษาของการปฏิบัติใหม่ว่า รูปนามมันก็เกิดขึ้นที่ทวารทั้ง ๖ หรืออายตนะทั้ง ๖ คือ ที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ แค่นี้ เราปฏิบัติอยู่ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ที่ตา มีอะไรที่เป็นปรมัตถ์บ้าง ที่ตาสิ่งที่เป็นปรมัตถ์ได้แก่ **ตัวรับสี** ก็คือ *ประสาทตา ทำหน้าที่รับสี แล้วก็มี* **ตัวที่เป็นสี** *สะท้อนมาจากวัตถุอาศัยแสงสว่างสะท้อนมากระทบ อันนั้นก็เป็นรูป* ภาษาธรรมะเรียกว่า **รูปารมณ์** ประสาทตา ท่านเรียกว่า **จักขุปสาท** ก็เป็นรูป รูปต่อรูปมันจะสัมผัสกระทบกัน ตากระทบกับรูป กระทบแล้วมันจะทำให้เกิดวิญญาณขึ้น ที่มันเกิดขึ้นมันก็เกิดขึ้นในขณะที่พอกระทบก็เกิดขึ้นทันที ประชุมกันพร้อม ตัวที่เกิดขึ้นเป็นวิญญาณ คือจิต จิตทางตา ภาษาธรรมะเรียกว่า **จักขุวิญญาณจิต** คือ ธรรมชาติที่ทำหน้าที่เห็น เกิดขึ้นที่ประสาทตาเป็นจิตชนิดหนึ่ง จิตท่านจึงจัดเป็นนาม ฉะนั้น ประสาทตาจัดเป็นรูป สีก็เป็นรูป ส่วนสภาพเห็นเป็นนาม แต่ประสาทตาเรากำหนดได้ยาก รูปที่มากระทบตากำหนดง่ายกว่า **แต่สิ่งที่ควรกำหนดทางตาก็คือ กำหนดทางนามธรรม คือ สภาพเห็น** เพราะว่าธรรมดาจิตมันคอยนึกไปสู่สมมุติบัญญัติ ถ้าเราไปกำหนดที่สี พอเพ่งไปที่สีปุ๊บมันเห็นเป็นวัตถุ นี่ชื่อว่าแจกัน นี่ชื่อว่าดอกไม้ มีความหมาย มันไหลไปสู่สมมุติบัญญัติหมดเลย สิ่งที่เป็นปรมัตถ์ทางตาก็คือ แค่สี สีต่างๆ ที่มากระทบตาเป็นรูป และสภาพเห็นคือตัวฉายออกมาทางตาเป็นตัวไปรับรู้สี เป็นนาม คนละอย่างกันแล้ว สีคือภาพ รูปภาพอย่างหนึ่ง การเห็นก็อย่างหนึ่งคนละอย่าง สีเป็นรูป การเห็นเป็นนาม ฉะนั้นในการทำความรู้สึกทางตาก็เสนอแนะว่า **ให้ทำความรู้สึกน้อมมาทางสภาพเห็น การน้อมมาทางสภาพเห็น ก็น้อมมาที่ธรรมชาติที่ฉายทางตา มันจะไม่มุ่งไปสู่รูปร่างสัณฐานความหมาย มาอยู่กับปรมัตถ์ได้ดีขึ้น**

ฉะนั้น สิ่งที่เป็นปรมัตถ์ทางตา ก็คือ สี ประสาทตาเป็นรูป การเห็นเป็นนาม ส่วนเข้าไปรู้ว่านี่เป็นแจกัน เป็นดอกไม้ นั่นเป็นการไปรู้สมมุติบัญญัติ ไม่ใช่ปรมัตถ์แล้ว พอรู้ว่าเป็นแจกันเป็นดอกไม้ไม่ใช่การเห็นแล้ว ไม่ใช่การเห็นแจกัน ไม่ใช่การเห็นดอกไม้ เห็นแจกันไม่ได้ เห็นดอกไม้ไม่ได้ สิ่งที่เห็นทางตา จะเห็นเพียงสีต่างๆ สลับกันอยู่ แต่ที่มันรู้ว่าเป็นแจกันเป็นดอกไม้คือ จิตทางใจ จิตทางตามันอันหนึ่ง จิตทางมโนทวารมันอันหนึ่ง เป็นจิตเหมือนกัน แต่เป็นจิตที่เกิดขึ้นที่หทยวัตถุ มันจะไปนึกประมวลอาศัยความจำ คือถ้าเราไม่รู้มาก่อนว่านี่เขาเรียกว่าแจกัน เขาเรียกว่าดอกไม้ เราก็นึกถึงชื่อมันไม่ได้ เราก็แค่เห็นรูปร่าง ไม่รู้ว่ามันชื่ออะไร แต่เราเคยฟังมาแล้วว่า เขาเรียกว่าแจกัน เขาเรียกว่าดอกไม้ ดอกอะไร ชื่ออะไร มันจำไว้ได้ พอเห็นสีเหล่านี้มันจำ สัญญามันจำ ก็ประมวลรู้ว่านี่ชื่อแจกัน นี่ดอกไม้ ฉะนั้นในขณะที่รู้ว่าเป็นแจกัน เป็นดอกไม้ ขณะนั้นจิตมีอารมณ์เป็นบัญญัติ **แต่ในขณะที่จิตมีอารมณ์เป็นบัญญัตินั้น ในขณะนั้นก็มีปรมัตถ์เกิดขึ้น ปรมัตถ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นก็คือสภาพจิตทางใจ ตัวที่เข้าไปรู้ว่า นี่คือแจกัน นี่คือดอกไม้ ตัวที่ไปรู้ว่าแจกันดอกไม้ คือจิต เป็นนามธรรม เป็นปรมัตถ์** ฉะนั้นในขณะที่รู้ว่าเป็นแจกัน สิ่งที่เป็นปรมัตถ์ก็คือตัวจิตทางใจคือตัวนึก ตัวประมวล ถ้าสติเกิดขึ้นมาที่จะรู้ปรมัตถ์มันจะรู้ขึ้นมาที่ใจ สติมันรู้ที่ใจ ในขณะที่เห็น สัมผัสสี ถ้าสติเกิดขึ้นก็กำหนดสี กำหนดสภาพเห็น พอมันเกิดรู้ไปว่าเป็นแจกัน เป็นดอกไม้ เป็นคน สัตว์ สิ่งของอะไร ขณะนั้นปรมัตถธรรมคือ จิตกำลังคิดนึก สติก็ต้องรู้มาที่จิต พอรู้มาที่จิตสภาพการรู้เป็นดอกไม้บัญญัติเปลี่ยนไป อารมณ์มันเปลี่ยนไป อารมณ์มันเปลี่ยนมารู้ที่จิต ไม่ใช่รู้ดอกไม้ แจกัน มารู้ที่จิต มันก็กลับมีสติมารู้ที่ปรมัตถ์ ไม่ใช่รู้บัญญัติ อันนี้เป็นทางหนึ่ง วิธีการหนึ่ง ทางอื่นๆ ก็เหมือนกัน

ทางหู สิ่งที่เป็นปรมัตถ์ก็คือ*เสียงกับสภาพได้ยิน* เสียงก็เป็นคลื่นปรมาณู ผ่านมากระทบกับประสาทหู ประสาทหูเป็นรูปเป็นฝ่ายรับ เสียงเป็นรูปเป็นฝ่ายกระทบ พอกระทบกันแล้วมันก็เกิดวิญญาณ เกิดความรับรู้ขึ้น วิญญาณหรือจิตที่เกิดทางหู เรียกว่า **โสตวิญญาณจิต** คือ **สภาพได้ยิน** ฉะนั้นเสียงเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม เสียงกับได้ยินมันคนละอย่าง เสียงเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ได้ยินเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ฉะนั้นขณะได้ยินเสียงถ้าสติระลึกรู้ก็จะกำหนดสภาพได้ยินได้ถูก **แต่ก็ขอเสนอไว้ว่า กำหนดมาที่สภาพการได้ยิน เพราะถ้ากำหนดไปที่เสียงมันมักจะไปสู่สมมุติบัญญัติง่าย** จะไปนึกว่าเสียงนั้นเสียงใคร เสียงคน เสียงสุนัข เสียงแมว เสียงนก เสียงเรือ นั่นเป็นสมมุติบัญญัติอารมณ์ แต่ถ้าเรากำหนดสภาพได้ยิน ได้ยินมันก็ตัดสมมุติบัญญัติออกไปก็คือ เป็นปรมัตถ์ ทีนี้ถ้ามันเลยไปแล้วล่ะ เราบังคับไม่ได้ บังคับจะไม่ให้มันเลยไปเป็นเสียง รู้ว่าเป็นเสียงคนเสียงสัตว์เราบังคับไม่ได้เลยเพราะความไวของจิต พอมันไปรู้ว่าเป็นเสียงคนเสียงสัตว์มีความหมายอย่างนั้นๆ แสดงว่าขณะนั้นอะไรกำลังปรากฏ ปรมัตถ์อะไรกำลังปรากฏ ก็คือจิตทางใจกำลังปรากฏ ไม่ใช่จิตทางหูแล้ว จิตทางใจมันรับช่วงมาทางใจ ไปรับรู้เป็นเรื่องราวต่างๆ ความหมายของเสียงนั้น ถ้าสติเกิดขึ้น สติจะต้องกำหนดปรมัตถ์ตามหลักการของพุทธศาสนา ก็ต้องกำหนดที่ใจ **ในขณะแรกได้ยินเสียงกำหนดที่หู ได้ยินๆ แต่มันเลยไปรู้ว่าเสียงคน เสียงสัตว์ กำหนดมาที่ใจ ใจคิดนึกไปถึงบัญญัติก็ให้กำหนดมาที่ใจ ก็จะตัดอารมณ์บัญญัติออกไป**

ทางจมูก *ก็มีกลิ่น มีการรู้กลิ่น มีประสาทจมูก* กลิ่นก็เป็นน้ำมันระเหย เป็นรูปชนิดหนึ่งมากระทบกับประสาทจมูก แล้วก็เกิดการรู้กลิ่น ตัวกลิ่น ตัวประสาทจมูกเป็นรูป ตัวรู้กลิ่นเป็นนาม แต่เมื่อเรารู้ไปว่า กลิ่นนั้นเป็นกลิ่นอะไร กลิ่นน้ำหอม น้ำหอมยี่ห้อนั้นยี่ห้อนี้ กลิ่นผลไม้ นี่เป็นบัญญัติเป็นสมมุติ ตัวที่เป็นปรมัตถ์คือกลิ่น ลักษณะของการรู้กลิ่นน้ำหอม กลิ่น

ซากศพ แสดงว่าไม่ใช่รู้กลิ่นเกิดขึ้น ไม่ใช่จิตทางจมูกเกิดขึ้น แต่เป็นจิตทางใจ จิตทางใจที่ไปคิดสู่สมมุติบัญญัติ สติก็ต้องรู้มาที่ใจ ก็เป็นอันว่า **ขณะใดที่จิตไปรู้สมมุติบัญญัติ ให้กำหนดมาที่ใจ** อันนี้มีความสำคัญในขณะที่ปฏิบัติไปถึงระดับหนึ่ง ที่เข้าไปสู่ความว่าง **ผู้ปฏิบัติถ้าไม่เข้าใจเรื่องปรมัตถธรรม เรื่องจิตแล้ว ก็จะไม่ก้าวหน้าทางการปฏิบัติ** คือจะไปอยู่กับความว่าง เพราะความว่างก็เป็นสมมุติบัญญัติ เช่นการกำหนดลมหายใจ กำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก กำหนดมากเข้าลมนั้นจะละเอียดๆ ๆ พอละเอียดมากเข้ามันไม่รู้สึกแล้ว และความรู้สึกทางกายก็ไม่มีความรู้สึกทางจมูกก็ไม่มี มันละเอียดมาก จิตมีสมาธิแล้ว รูปมันจะละเอียด พอรูปละเอียดเข้าไปมันรับรู้ไม่ได้แล้ว ลมหายใจไม่รู้สึก ความว่างจะเข้ามาแทนที่ จิตก็เข้าไปรู้สึกกับความว่าง แต่ใจสงบ เย็น แต่มีความว่างเป็นอารมณ์ มันก็ไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะความว่างนั้นก็คือสมมุติบัญญัติ ทีนี้เราก็จำไว้ว่า ความว่างเปล่าเป็นสมมุติบัญญัติอย่างหนึ่ง มันจะไม่มีลักษณะของความเกิดดับอะไรเลย **เมื่อภาวะอย่างนั้นเกิดขึ้นก็จะต้องย้อนมาดูที่ตัวที่ไปรู้ความว่าง คือ ตัวจิต** ผู้ปฏิบัติมักจะมีปัญหาว่าทำไม่ได้ ได้แค่ไปอยู่กับความว่าง จะบอกให้กำหนดจิตก็กำหนดไม่ถูก ย้อนดูจิตไม่ถูก แม้จะอธิบายว่าจิตคือตัวรู้อารมณ์ บางคนก็ไม่สามารถจะเข้าใจได้ ฉะนั้นการฝึกฝนทีแรกก็ต้องพยายามเรียนรู้เรื่องจิตไว้ด้วย จิตที่ไปรู้สมมุติบัญญัติ ก็กำหนดไว้ที่จิต นอกจากทางจมูกแล้วก็ทางลิ้น

ทางลิ้น *ก็มีประสาทลิ้น แล้วก็มีรสมากระทบลิ้น แล้วก็มีตัวรู้รสเกิดขึ้น* คือ ปรมัตถธรรม รสต่างๆ เป็นปรมัตถ์ แต่พอรู้ว่าเป็นรสแกงไก่ แกงหมู รสผลไม้ รสเป๊ปซี่ เป็นบัญญัติทั้งหมด ตัวที่เป็นปรมัตถ์คือรสต่างๆ รู้ว่าเป็นรสอะไร ตัวที่ไปรู้รสเป็นนามหรือเป็นจิต รสต่างๆ เป็นรูป รู้รสเป็นนาม รสกับการรู้รสคนละอย่างกัน

ทางกาย ในร่างกายจะมีกายปสาท การรับรู้โผฏฐัพพารมณ์ สิ่งที่จะมากระทบกายเรียกว่า **โผฏฐัพพารมณ์**

โผฏฐัพพารมณ์ แบ่งออกเป็น ๓ อย่าง

๑) ปฐวีโผฏฐัพพารมณ์

๒) เตโชโผฏฐัพพารมณ์

๓) วาโยโผฏฐัพพารมณ์

ปฐวีโผฏฐัพพารมณ์ คือ *ลักษณะของดิน ปฐวีก็คือดิน ลักษณะของดินจะมีลักษณะแค่นแข็ง* ฉะนั้นขณะสิ่งใดที่มากระทบกายเป็นความแค่นแข็ง เช่น เรานั่งสัมผัสโต๊ะเก้าอี้ รู้สึกแข็ง ความแค่นแข็งนั้นเป็นลักษณะของธาตุดิน เป็นรูป ตัวที่รู้สึกแข็งเป็นจิต จัดเป็นนามธรรม กายปสาทที่รับความแข็งคือรูป ตัวความแข็งเป็นรูป ตัวรู้สึกแข็งเป็นนาม แข็งก็อย่าง รู้สึกแข็งก็อย่าง แข็งเป็นรูป รู้สึกเป็นนาม

เตโชโผฏฐัพพารมณ์ ก็คือไฟ *ไฟที่มีลักษณะร้อนและเย็นดังที่กล่าว* ส่วนที่เป็นความร้อนก็ดีเย็นก็ดี เป็นลักษณะของไฟ มีอยู่ในร่างกาย เช่นในท้องก็รู้สึกร้อน บางทีลมพัดมากระทบผิวกายรู้สึกเย็น นั่นคือลักษณะของไฟ หรือว่าแดดกระทบรู้สึกร้อนวูบมา ให้เจริญสติกำหนดตรงที่มันรู้สึกเย็นและร้อน มันเย็นตรงไหนร้อนตรงไหนกำหนดตรงนั้น ถ้าเลยไปว่าร้อนนี้เป็นไฟ เย็นนี้เป็นพัดลม เห็นหน้าตาของลม ลมมาจากพัดลมเป็นสมมุติบัญญัติ ถ้ามันเกิดขึ้นอย่างนั้น เราบังคับไม่ได้ก็กำหนดมาที่ใจ

วาโยโผฏฐัพพารมณ์ ก็คือ*ลักษณะของลม ลมจะมีลักษณะเคร่งตึง มันตึงแล้วก็หย่อน คือ ตึงน้อยก็เป็นความหย่อน* ฉะนั้น ในร่างกายส่วนไหนที่มีตึงก็คือ ธาตุลม แต่ถ้ามันหย่อน ธาตุลมมันลดระดับลงมาเรียกว่าหย่อน

เช่น เราเกร็งมือรู้สึกตึง พอเราแบมือเราเรียกว่าหย่อน ไอ้ที่หย่อนก็คือยังตึงแต่ตึงมันคลาย เพราะฉะนั้นเราจึงบอกว่า ตึงและหย่อนเป็นลักษณะของธาตุลม

สิ่งที่มากระทบกายก็จะมีเพียงธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม ฉะนั้นสรุปแล้วก็คือ สิ่งที่มากระทบกายมีลักษณะเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง อ่อนก็คือแข็งน้อย ความแข็งมันลดระดับลง เราก็รู้สึกว่ามันอ่อน แต่ที่จริงอ่อนก็คือแข็ง อย่างสำลี เราเอามือไปแตะสำลีเราก็ว่ามันอ่อน แต่ที่จริงสำลีก็มีความแค่นแข็ง แต่มันแข็งน้อยกว่าเนื้อของเรา เราก็ว่ามันอ่อน แต่ที่จริงก็คือความแข็ง ฉะนั้นในทางการกำหนดรู้จะเป็นลักษณะเย็นก็ตาม ร้อนก็ตาม อ่อนก็ตาม แข็งก็ตาม หย่อนก็ตาม ตึงก็ตาม เป็นสิ่งที่มากระทบทางกายที่เรากำหนดรู้นั้น เรียกว่าเป็นรูป ความรู้สึก รู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึง นั้นเป็นนาม แต่ถ้ามันไปรู้ว่าเป็นสิ่งของ ชื่อนั้น ชื่อนี้ เป็นความหมาย เป็นสมมุติบัญญัติ เป็นเรื่องของจิตใจที่เข้าไปรับรู้

การปฏิบัติมันดูที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **ทางใจ** คิดไปเรื่องนั้น คิดไปเรื่องนี้ คิดไปเรื่องโน้น ขณะที่จิตคิดไปถึงเรื่องราวต่างๆ คิดไปถึงคน สัตว์ เหตุการณ์ สถานที่ อะไรก็แล้วแต่ ตัวเรื่องราวต่างๆ ขอให้ทราบว่านั้นคือสมมุติคือบัญญัติ ไม่ใช่อารมณ์ที่เราจะต้องกำหนดรู้ เราจะต้องปล่อยปล่อยวางเรื่องราวต่างๆ ให้ได้ ในขณะที่จิตกำลังไปคิดถึงเรื่องราวต่างๆ ในขณะนั้นก็มีปรมัตถธรรมอยู่ ปรมัตถธรรมในขณะนั้นคืออะไร ก็คือตัวที่ไปรู้เรื่องราวต่างๆ คือจิต จิตที่ไปรู้เรื่องราวต่างๆ ตัวเรื่องราวต่างๆ เป็นอารมณ์ ตัวที่ไปรู้เรื่องราวต่างๆ คือนาม คือจิต **ฉะนั้นการกำหนดปรมัตถ์ จะต้องกำหนดที่ไหน ก็กำหนดมาที่จิต** มันก็จะปล่อยวางเรื่องราวต่างๆ มารับรู้ที่จิต มันก็ได้ปัจจุบันขึ้น ได้กำหนดที่รูปนามขึ้น ฉะนั้นขณะที่เรานั่งไปมัน

เพลินคิดไปถึงคนนั้นคนนี้ ถ้าสติเกิดระลึกรู้ มันก็กำหนดระลึกรู้มาที่จิต กำหนดที่ตัวที่รู้เรื่องราวต่างๆ มันก็จะรู้สึกว่าเรื่องราวต่างๆ ขาดตอน ขณะที่เคลิ้มไปคิดไป ต้องกำหนดมาที่จิต

ในจิตนอกจากว่าจะมีจิตแล้วยังมีเจตสิก ที่กล่าวข้างต้นแล้ว คือตัวที่ไปปรุงแต่งจิตพูดง่ายๆ คือเป็นความรู้สึกในจิต ก็ต้องกำหนดรู้ด้วย มันจะมีความรู้สึกอย่างไร มันก็มีมากมาย ความรู้สึกพอใจก็อย่างหนึ่ง ไม่พอใจก็อย่าง สงบก็อย่าง ไม่สงบก็อย่าง ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ท้อถอย เกิดความมานะ เกิดความเห็นผิด เกิดความโลภ ลักษณะของจิตที่เป็นฝ่ายอกุศลก็มีต่างๆ เราก็พิจารณาดูลงไปในกระแสจิตว่ามันมีอาการอย่างไร มีความรู้สึกอย่างไรที่มันกำลังปรากฏ คือในขณะที่เรากำหนดรู้ ไม่ใช่ไปรู้ถึงชื่อมันว่ามันชื่อว่าอย่างไร มีความหมายอย่างไร ไม่ต้อง นั่นมันเป็นสมมุติ เราดูลักษณะของมันที่กำลังแสดง เช่นเราดูละครที่กำลังเล่น เขาแสดงกิริยาอาการอย่างไรก็ดู แต่เราไม่ต้องรู้ว่าตัวละครเป็นใคร มาจากไหน ไม่ต้อง เราดูมันกำลังแสดงกิริยาอาการท่าทาง เล่นบทบาทอย่างไร ในจิตใจก็เหมือนกัน มันแสดงความรู้สึกอย่างไร เราก็ดูไปๆ ดูโดยเราไม่ต้องไปทำอะไร

ฉะนั้น **การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นการศึกษาเรียนรู้สิ่งที่กำลังปรากฏ ที่มีอยู่จริงๆ** โดยที่เราไม่ต้องไปสร้างขึ้นมา เราไม่ต้องไปสร้างอะไรขึ้นมาเลย เพียงแต่เราทำใจ ทำสติ เจริญสติ ระลึกรู้ สังเกต สติเป็นตัวระลึก ตัวสังเกตหรือพิจารณาเป็นตัวปัญญาเกิดไปด้วยกัน ที่เราเรียกว่า **สติสัมปชัญญะ** เป็นองค์สำคัญของการปฏิบัติ สัมปชัญญะ องค์ธรรมก็คือตัวปัญญา สัมปชัญญะตัวพิจารณา คำว่า **พิจารณา** ในที่นี้จะใช้ต้องเข้าใจว่า มันไม่ได้หมายถึงว่า เราต้องเอาข้อมูลอดีต อนาคต มาคิด มาอะไรอย่างนั้น มันคนละความหมายของคำว่าพิจารณาในที่นี้ ฉะนั้นคำว่าพิจารณาในที่นี้จะใช้อีกคำหนึ่งก็คือคำว่า **สังเกต** หรือพิจารณาสั้นๆ

พิจารณาเฉพาะสิ่งที่กำลังปรากฏ ที่ผ่านไปแล้วก็แล้วกันไป อย่าเอาอดีตมาคิด มานึก อนาคต มาคิดนึก ฉะนั้นจึงใช้คำว่าสังเกต **สติเป็นตัวระลึกรู้ สัมปชัญญะเป็นตัวพิจารณาสังเกตเฉพาะรูปนามที่กำลังปรากฏ** เมื่อผ่านไปแล้วก็ผ่านไปดูรู้อันใหม่ รูปใหม่ นามใหม่ ที่กำลังปรากฏ

ในความเป็นจริงของผู้ปฏิบัติ ผู้ฝึกใหม่ๆ จะเป็นไปในลักษณะที่ว่าสติมันไม่อยู่กับปรมัตถ์ที่เป็นปัจจุบัน มันคอยจะไปอยู่กับสมมุติบัญญัติ เป็นเรื่องราว หลง เผลอ ลืมไปเรื่อยๆ ก็ต้องอาศัยความเพียรพยายามระลึกรู้ ระลึกรู้ให้ตรงปัจจุบันอยู่เรื่อยไป อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจ

ไม่ทราบว่า พูดมาแค่นี้ ใครจะมีปัญหาสงสัยอะไรบ้างมั้ย ถ้าไม่มีสงสัยอะไร ก็พูดถึงวิธีปฏิบัติ พูดในรูปแบบของการปฏิบัติเลย ก่อนอื่นก็อยากจะแสดงบนกระดานให้เห็นสิ่งที่กล่าวไปเมื่อกี้ เพื่อความชัดเจนขึ้นว่าธรรมชาติของชีวิตในเรื่องของกายใจมันเป็นอย่างไร ถ้าไม่เห็นภาพอาจจะนึกไม่ออกก็ได้ จะลองเขียนดู

สมมุติว่าเป็นภาพคน นี่เป็นตา เป็นหู ในปากก็มีลิ้นอยู่ อันนี้ก็เป็นร่างกายทั่วไป สิ่งที่มี ตัวเราก็มี ตา หู จมูก ลิ้น และร่างกายก็ทั่วไปทุกสัดส่วนและก็มีธรรมชาติหนึ่งก็คือหัวใจอยู่ข้างซ้าย ที่อาศัยเกิดของจิตก็จะมีอยู่ที่ตาบ้าง ที่หูบ้าง ที่จมูกบ้าง ที่ลิ้นบ้าง ที่ร่างกายทุกสัดส่วน และที่ใจ ในขณะที่มีภาพปรากฏทางตา เช่น ภาพต้นไม้ มันก็จะมีสีจากภาพนี้ไป สิ่งที่เป็นสีนี้เขาเรียกว่า **รูปารมณ์** รูปารมณ์ ก็คือ สีต่างๆ ที่ตานี้ก็จะมีอะไร ก็มีตัว**จักขุปสาท** จักขุปสาทนี้เป็นความใส คือประสาทตา เป็นความใส เป็นเครื่องรับ แต่ว่าไม่รู้อารมณ์ รับเฉยๆ เป็นเหมือนกับแผ่นฟิล์มของรูป หรือเหมือนกับทัพพีที่ตักแกง มันไม่สามารถรู้รสแกงได้ เมื่อสีกระทบกับประสาทตา ก็ทำให้เกิดธรรมชาติชนิดหนึ่ง ก็คือ จิตที่นี่ เรียกว่า

จักขุวิญญาณ จักขุวิญญาณนี้ก็คือตัวเห็นนั่นเอง ฉะนั้น อันนี้เป็นสีต่างๆ จัดเป็นรูปธรรม จักขุปสาทก็เป็นรูป แต่ตัวเห็นนี้เป็นนาม ดังนั้นจึงบอกว่า สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม แต่ตัวจักขุปสาทมันกำหนดยาก เอาแค่ ๒ อย่าง คือสีเป็นรูป เห็นเป็นนาม ทำไมจึงเป็นนาม เพราะมันเป็นตัวไปรับรู้อารมณ์ได้ อันนี้เป็นตัวอารมณ์ อารมณ์ก็คือรูป รูปบวกอารมณ์ ก็กลายเป็นรูปารมณ์ คือสีต่างๆ เขาให้คำจำกัดความของคำว่าอารมณ์ไว้ว่า สิ่งที่ถูกรู้ **สิ่งที่ถูกรู้เราเรียกว่าอารมณ์ ตัวเข้าไปรู้ก็คือจิต** ตัวที่จะไปรู้รูปารมณ์ก็คือสภาพเห็น ดังนั้นสภาพเห็นนี้เป็นตัวรับรู้อารมณ์ได้ รูปารมณ์เป็นตัวถูกรู้ สภาพเห็นเป็นตัวเข้าไปรับรู้ การรู้เฉพาะตัวนี้จักขุวิญญาณมันจะรู้เพียงสีต่างๆ แต่พอรู้ว่าเป็นต้นมะพร้าว มันไม่ใช่การเห็นแล้ว มันกลายเป็นจิตที่หัวใจนี่ เขาเรียกว่าเป็น **มโนวิญญาณ** มโนวิญญาณตรงนี้เป็นตัวคิดนึกแล้ว มันประมวล มันผ่านช่องตา คิดนึกถึงสีต่างๆ แล้วประมวลเป็นรูปร่าง เป็นความหมาย เป็นชื่อซึ่งต้องมีสัญญาเกิดร่วมด้วย จำได้ว่าลักษณะอย่างนี้มันคือต้นมะพร้าว คำว่าต้นมะพร้าวนี้ พอรู้ว่าต้นมะพร้าวนี้เป็นอะไร ปรมัตถ์หรือบัญญัติ กลายเป็นบัญญัติแล้ว พอรู้ว่าต้นมะพร้าว ต้นมะพร้าวนี่มีลูกด้วย ก็บัญญัติต่อไป ลูกนี้ข้างในเป็นน้ำ น้ำนี่มันดื่มมีรสอย่างนั้น มันจะนึกเป็นสมมุติบัญญัติไปหมด ที่จริงปรมัตถ์คือสีต่างๆ และสภาพเห็น ฉะนั้นขณะไปรู้ว่าเป็นมะพร้าว มะพร้าวนี้เป็นบัญญัติอารมณ์ แต่ตัวที่ไปรู้บัญญัติอารมณ์นี้คือตัวมโนวิญญาณ ฉะนั้นสติที่เกิดขึ้นจะกำหนดที่ไหน ก็ต้องกำหนดมาที่มโนวิญญาณนี่ ก็จะกำหนดกลับมาที่ปรมัตถ์ ถ้าเรามัวไปหลงคิดถึงมะพร้าวก็เป็นสมมุติบัญญัติอยู่ ต้องกำหนดมาที่นี่ คือกำหนดมาที่ความคิดนึก มันก็จะเป็นปรมัตถ์ กำหนดปรมัตถ์

เวลาสติเกิดขึ้นมา มันก็เกิดที่หัวใจ สติระลึกรู้อะไร ระลึกรู้มโนวิญญาณ แต่ไม่ใช่ว่ามันจะเกิดทีเดียว ๒ ดวง จิตจะเกิดขึ้นมา

พร้อมๆ กันไม่ได้ จำไว้ว่าจิตจะเกิดมาทีเดียว ๒ ดวงไม่ได้ แต่จะต้องเกิดมาทีละดวง ทีละดวง นึกคิดนี้ก็เป็นจิตดวงหนึ่ง สติก็เกิดกับจิตดวงหนึ่งแล้วมันเกิดยังไง มันก็ต้องอันนี้ดับไปแล้ว มโนวิญญาณดับไปแล้ว สติเกิดมาแล้ว ก็ไปรู้มโนวิญญาณที่มันดับไปแล้ว แต่ในความรู้สึกจริงๆ มันเหมือนกับรู้ปัจจุบัน เรายังเรียกว่าปัจจุบันได้ คือมันใกล้เคียงกัน ทีนี้ในภาวะความเป็นจริงที่ปฏิบัติก็คือ กำหนดความคิดนึกนั่นเอง ที่กำลังคิดนึกถึงมะพร้าวเรื่องราวต่างๆ ก็กำหนดที่ความคิดนึกในใจ พอนึกถึงมะพร้าวเกิดความรู้สึกยังไง พอใจหรือไม่พอใจ มันก็ยังเป็นมโนวิญญาณเป็นจิตทางใจดวงหนึ่ง พอใจหรือไม่พอใจ ต่างก็เป็นมโนวิญญาณที่เกิดขึ้นมาที่จิตแต่ละชนิดๆ คิดกันมา สติก็รู้ไปสิ รู้ความพอใจ สังเกตลักษณะความพอใจ ลักษณะความไม่พอใจ ก็ระลึกรู้ความไม่พอใจ สติและปัญญาก็เกิดร่วมกัน สัมปชัญญะนี่เป็นตัวปัญญา คือสติเป็นตัวระลึกรู้ สัมปชัญญะก็สังเกต สังเกตลักษณะความพอใจเป็นอย่างนี้ ไม่พอใจอย่างนี้ มันปรากฏขึ้น

อันนี้ก็ทางหนึ่งแล้ว พอจะมองภาพพจน์มองออกไหมว่า การทำงานในชีวิตจริงๆ มันเป็นยังไง แล้วการปฏิบัติยังไง **ถ้าหากว่า ขณะเห็นทีแรก ถ้าสติเกิดขึ้นทัน ก็กำหนดสภาพเห็น สภาพสี ถ้าไม่ทันมันเกิดไปรู้เป็นต้นมะพร้าวแล้วก็รู้มาที่ใจ หรือมันเลยไปถึงความพอใจไม่พอใจแล้ว ก็รู้มาที่ความพอใจไม่พอใจ** แต่มันก็ไม่ได้ตั้งอยู่ มันก็จะไป มันก็ไปเป็นรับรู้ทางอื่น ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ก็กำหนดเรื่อยไปตามสภาวะที่มันเกิดขึ้น อันนี้ก็อย่าง

ถ้าเป็นทางหู ทางหูก็มีประสาทหู หรือเรียกว่า **โสตปสาท** ซึ่งเป็นความใสที่จะรับเสียง แล้วก็มีเสียงเป็นคลื่น เป็นคลื่นปรมาณูผ่านบรรยากาศมากระทบหู เสียงตัวนี้ก็เป็น **สัททารมณ์** ก็คือตัวเสียง เสียงต่างๆ

ก็จะดังมากระทบประสาทหู พอกระทบแล้วมันก็จะเกิดอะไรขึ้น เกิดสภาพได้ยินขึ้น เขาเรียกว่า **โสตวิญญาณ** ก็คือตัวได้ยิน ได้ยินเป็นอะไร เป็นรูปหรือเป็นนาม เป็นนาม หูเป็นรูป เสียงเป็นรูป ฉะนั้นขณะที่ได้ยิน จะได้ยินเป็นเพียงเสียง คือเสียงสูงๆ ต่ำๆ ไม่รู้ว่าอะไร แต่ถ้าไปรู้ว่าเสียงนั้นเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นอะไร ไม่ใช่ได้ยินแล้ว มันกลายเป็นจิตที่ใจ เป็นมโนวิญญาณ คิดนึกถึงว่าอ้อนั่นเป็นเสียงคน มีความหมายอย่างนั้น สติก็กำหนดมาที่ความคิดนึก **ตอนแรกกำหนดที่หูได้ยินเสียง ได้ยินเสียงกำหนดไม่ทัน รู้ไปเป็นคน สัตว์ สิ่งของ ก็กำหนดไปที่จิตใจ แล้วก็พอมันคิดนึกแล้วมันก็จะเกิดความรู้สึกพอใจบ้างไม่พอใจบ้าง เราก็กำหนดมาที่ใจ ที่พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง** สำหรับทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ก็เหมือนกันจะเป็นไปในลักษณะอย่างนี้ ที่นี้เรามีเวลาจำกัด ก็พอเป็นตัวอย่าง

แนวทางเจริญวิปัสสนา

จะพูดเข้ามาถึงเวลาเราจะปฏิบัติกันจริงๆ คือที่เราฟังนี่ดูๆ แล้วเหมือนง่ายในการปฏิบัติ กำหนดอันนั้นอันนี้ แต่เวลาเอาจริงๆ แล้วมันยากกำหนดไปแล้วมันเผลอไปหมด แต่ว่าบอกหลักการไว้ว่ามันปฏิบัติอย่างนี้ การปฏิบัติเราก็เจริญไปตามแนวของสติปัฏฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งตามปกติจริงๆ แล้ว การปฏิบัติถ้าแยกออกไปแล้วก็มี ๓ รูปแบบ หรือ ๓ ระบบการปฏิบัติ

การปฏิบัติที่ ๑ ก็คือ เรียกว่า **เจริญสมถะ** ก่อน ทำให้ได้สมาธิให้ได้ฌาณ ระดับของสมาธิที่เข้าถึงอัปปนาสมาธิ แล้วจึงยกฌาณขึ้นสู่วิปัสสนาทีหลัง คือขณะที่ถอยจากฌาณแล้วก็กำหนดองค์ฌาณ นี่ก็อย่างหนึ่งอีกอย่างหนึ่งก็คือ **เจริญวิปัสสนา**โดยตรงไปเลย คือเจริญกำหนดดังที่อธิบายให้ฟัง ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตามปกติ ไม่บังคับว่าจะต้องอยู่จุดนั้นจุดนี้ กำหนดให้ได้ปัจจุบันที่รูปนาม นี่ก็อย่างหนึ่ง **อีกอย่างหนึ่ง**

ก็คือลักษณะที่เจริญสมถะบ้าง วิปัสสนาบ้าง ปนๆ กันไป ก็จะพูด ๒ ลักษณะนี้ คือลักษณะของการเจริญสมถะให้ได้ฌาณ เราคงทำไม่ได้ คือ เราไม่มีเวลาพอ เพราะว่าการจะทำสมาธิให้ได้ระดับฌาณมันไม่ใช่ทำได้ง่าย ต้องอยู่ในที่วิเวกสงบจริงๆ ต้องใช้เวลา ฉะนั้นคิดว่าเราไม่สามารถจะทำอย่างนั้นได้ ก็มี ๒ หลักการ คือ เจริญวิปัสสนาโดยตรงอย่างหนึ่ง กับเจริญสมถะและวิปัสสนาปนๆ กัน แต่ว่าสมถะนี่เราก็เจริญพอควร ไม่ถึงกับว่าจะแนบแน่นอารมณ์ดิ่งไปสู่อัปปนาสมาธิไปเลยทีเดียว

เจริญวิปัสสนาโดยตรงล้วนๆ ก็ทำความเป็นปกติ อย่างในขณะที่นั่งอยู่ขณะนี้ เราจะนั่ง จะยืน จะเดิน จะนอนอย่างไร ก็กำหนดตามความรู้สึกรู้ อย่างขณะนั่งอยู่ขณะนี้ เราก็ให้สังเกตเข้ามาที่ความรู้สึกที่กาย

อันดับแรกก็นึกมาถึงท่าทางของกายที่นั่งอยู่ เรานั่งอยู่ในลักษณะไหน ขาอยู่ยังไง แขนยังไง ลำตัวยังไง ศีรษะยังไง ท่าทางของกายที่เรียกว่านั่งมันมีลักษณะท่าทางยังไง เรานั่งแบบพับเพียบ หรือนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งห้อยเท้า ให้เอาจิตนี่มารับรู้ คือเจริญสติ ให้จิตนี้รับรู้ในกายของตนเอง แทนที่จะให้จิตคิดไปในเรื่องอื่นต่างๆ ไม่เอา เอามาดูที่จิตของตัวเอง และดูที่กาย ท่าทางของกาย

ระยะที่ ๒ ก็ดูให้ลึกลงไปกว่านั้น ก็คือดูไปถึงความรู้สึก ถ้าเราดูรูปร่างเฉยๆ มันไม่เห็นความเกิดดับ เราก็ดูไปถึงส่วนย่อยของมัน มันก็จะมีความรู้สึก รู้สึกที่กายจะรู้สึกอะไรบ้าง ร้อนบ้าง อ่อนบ้าง แข็งบ้าง หย่อนบ้าง ตึงบ้าง ใช่มั้ย เราสังเกตดู มีมั้ย ในขณะนี้ เรานั่งอยู่มีมั้ยความเย็น เราอยู่ใกล้พัดลมก็รู้สึกเย็น ถ้าเย็นที่แขนก็กำหนดรู้ที่แขน เย็นที่ใบหน้าก็กำหนดรู้ที่ใบหน้า แขนซ้าย แขนขวา ที่ใบหน้า มันก็ไม่พร้อมกัน แล้วมันก็จะดับ เย็นแล้วดับไป เย็นแล้วดับไป หรือรู้สึกร้อน เรานั่งอยู่นี่ มันรู้สึกร้อน

ร้อนผิวกาย ร้อนในท้อง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ความแค่นแข็งมีมั้ย เราสังเกตดู กระทบกัน กระทบพื้น หรือมือกระทบรู้สึกแข็ง แล้วไปกระทบผ้ารู้สึกอ่อน แข็ง อ่อน ความเคร่งตึง มีมั้ยความตึง ระบบหายใจเข้าหายใจออก มีมั้ยความตึง อย่างเราหายใจเข้าไป เรารู้สึกว่าหน้าอก หน้าท้องนี่มันตึง สังเกตดู คือต้องดูจริงๆ รู้สึกมั้ยหายใจเข้าไป ตึงหน้าอก ตึงหน้าท้อง คือลักษณะของลม หายใจออก ความตึงลดระดับมั้ย เราเรียกว่าความหย่อน นี่คือ ปรมัตถธรรม สังเกตความตึง ความหย่อน เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มีในร่างกาย ตึงที่แขน ที่ขา ที่ลำตัว ที่ใบหน้า คาง มีอยู่ทั่วไป เรากำหนด กำหนดเป็นจุดๆ ไป มันจะรู้สึกไม่พร้อมกัน

ในการกำหนดให้ทำสติเป็นปกติ คือทำจิตให้เหมือนเราอยู่เฉยๆ ทำจิตไว้นิ่งๆ เฉยๆ เหมือนกับปล่อยวาง ทำจิตปล่อยวางเรื่องราวต่างๆ แล้วให้จิตมันทรงตัวอยู่กับความนิ่งๆ เฉยๆ เสร็จแล้วจะทำให้เราสังเกตอะไรได้ออก สังเกต ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ได้ออกโดยที่เราไม่ต้องบังคับว่า จะต้องตั้งสติไว้ที่จุดนั้นจุดนี้ เราดูรู้ต่ออารมณ์ใดมันเกิดขึ้น เราก็รู้อารมณ์นั้น อะไรมันเกิดขึ้น หมดไปแล้วก็แล้วไป เราก็ดูอารมณ์ใหม่ มันก็มีอยู่ทั่วไป ทางกายนี้กำหนดง่ายจึงขอเสนอไว้ว่า ให้เริ่มต้นจากการพิจารณาสังเกตทางกายไว้ ความรู้สึกความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหว

นอกจากอิริยาบถนั่ง ก็มีอิริยาบถยืน เวลายืนเราก็กำหนดรู้ทั่วทั้งตัวในลักษณะท่าทางของกายที่ยืนอยู่ ยืน การที่ยืนก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง แล้วตัวที่ไปรู้ท่ายืน ที่ไปรู้อาการยืนก็อย่างหนึ่ง **ยืนจึงเป็นอาการของรูป ตัวที่ไปรู้อาการยืนเป็นนาม กำหนดพิจารณาเห็นกายอย่างหนึ่ง จิตที่รู้ว่ากายยืนอย่างหนึ่ง**

เวลาเดินก็กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของขาที่ก้าวไป ยก ย่าง เหยียบ เคลื่อนไหว มีความสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ก็มีอยู่ แม้เวลานอนเราก็ให้สังเกตความรู้สึก เรานอนในท่าทางแบบไหน แขนขาอยู่อย่างไร แล้วก็ให้รับรู้ทั่วร่างกาย รู้ให้ลึกลงไปถึงความรู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง นี่ส่วนของร่างกาย

ทีนี้ส่วนของจิตใจ เราก็ต้องกำหนดถึงจิตใจ คือความรู้สึกนึกคิด คำว่า ดู ในที่นี้ก็คือ **สติระลึกรู้ ปัญญาก็คือสัมปชัญญะ คือพิจารณาสังเกต สังเกตความคิดนึก โดยที่ไม่ต้องบังคับมันจะคิดนึกถึงเรื่องอะไรก็รู้มาที่ความคิดนึก เราปล่อยวางจากเรื่องราวต่างๆ ดูที่ความคิดนึก แล้วก็ดูไปอีกชั้นหนึ่งคือ ความรู้สึกในอาการในจิตใจ ขณะนี้ใจมันสงบ ไม่สงบ มันฟุ้งซ่าน รำคาญใจ หงุดหงิด ใจเรารู้สึกขุ่นมัวหรือใจเราผ่องใส ก็ดูอาการในจิตใจของเราไป มันเกิดเวทนา สบายกาย ไม่สบายกาย ดีใจ เสียใจ กำหนดรู้คือไม่เจาะจงว่าจะต้องบังคับที่ใดที่หนึ่ง** ถ้าใครทำได้อย่างนี้ ก็เป็นการเจริญวิปัสสนาไปโดยตรงเลย ใช้สมาธิแค่ขณิกสมาธิ ถ้าเราเข้าใจก็ทำไปได้เลย

ถ้าหากว่าใครที่ฟังอย่างนี้แล้วก็ทำไม่ได้ ฟังแล้วมันก็ยาก เรื่องปรมัตถธรรมกำหนดได้ยาก อะไรต่างๆ กำหนดไม่ถูก ก็จะต้องเป็นลักษณะที่ทำโดยเฉพาะลงมาอีก ก็คือเน้นไปที่จุดใดจุดหนึ่งในสติปัฏฐานทั้ง ๔ อาจจะเน้นไปที่กาย หรือเวทนา หรือจิต บางคนถนัดกำหนดกาย ก็ดูที่กายเป็นหลัก บางคนถนัดดูจิต ก็ดูจิตเป็นหลัก อย่างเช่นกายก็แยกออกเป็นหลายอย่าง ลมหายใจ หรืออิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เราถนัดกับลมหายใจ เราก็ดูลมหายใจเป็นหลัก รู้หายใจเข้า รู้หายใจออก รู้ยาว สั้น หยาบ ละเอียด ปล่อยลมหายใจตามปกติ สบาย ถ้าเราปฏิบัติแบบเจริญทั่วไป กำหนดให้เป็นปกติไม่ได้ ก็ต้องทำสมาธิบ้างพอสมควร คือเน้นไปที่

ลมหายใจ ดูลมหายใจเข้า หายใจออก พอจิตสงบพอควร ก็ไม่ต้องบังคับอยู่แค่ลมหายใจ ก็ดูอย่างอื่นต่อไป คือเราจะทำไปถึงขั้นลึกลงไปจริงๆ ให้ได้ฌาณก็ทำได้ยาก ฉะนั้นก็เสนอแนะว่าทำมาในรูปของวิปัสสนาเลย หรือจะทำสมาธิบ้างสลับกับวิปัสสนา เช่น ดูลมหายใจ เน้นที่ลมหายใจเข้าหายใจออกเป็นหลัก แล้วค่อยๆ สังเกตความรู้สึกต่างๆ ทางกายและทางจิตไปก็ได้ หรือเราจะดูไปที่ท่าทางของร่างกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เช่นนั่งเราก็ดูท่าทางของกายที่นั่ง เรานั่งในท่าทางอย่างไรก็เพ่งดูในท่าทางของกายที่นั่งเป็นหลักอย่างนี้ไปก็ได้ แล้วค่อยไปสู่ความรู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ความรู้สึกนึกคิด ก็ไม่ทราบว่าจะมีคำถามอะไรบ้างมั้ย

คำถาม การพิจารณาสัมผัสทางกายทำไมมีแต่ลักษณะของธาตุดิน ลม และไฟ แล้วธาตุน้ำจะพิจารณาอย่างไร

คำตอบ น้ำเป็นสุขุมรูป เป็นรูปที่ละเอียด **ลักษณะของน้ำคือ ลักษณะที่ไหลหรือเกาะกุม** เราเอามือไปจุ่มในภาชนะที่มีน้ำ ภาชนะที่มีน้ำเอามือไปจุ่ม เราจะรู้สึกอย่างไร ถ้ารู้สึกเย็น ร้อน นั่นก็ไม่ใช่ลักษณะของน้ำ เย็นร้อนเป็นลักษณะของไฟ เราเอามือไปกระแทกๆ รู้สึกมันอ่อน มันแข็ง มันก็เป็นธาตุดินในน้ำ ในนั้นก็มีดินอยู่ แต่ดินก็มีน้อยกว่าน้ำ คือกายไม่สามารถไปสัมผัสความไหลและเกาะกุมได้ ถึงแม้เราจะอาบน้ำ รู้สึกว่าน้ำมันไหลไป ก็ไม่ใช่ว่าไปสัมผัสความไหลทางกาย มันลักษณะความเย็น เย็นๆ ๆ จากแขนลงไปขา มันรู้สึกเย็น แล้วจิตเราคิด อ้อนี่มันไหลไป ตัวที่รู้ว่าไหลนี่เป็น จิตทางใจ ไม่ใช่สัมผัสทางกาย สัมผัสเย็นๆ ๆ ๆ แต่ใจมันคิดว่า อ้อ มันไหลไป **ฉะนั้นการที่รู้ลักษณะของน้ำที่ไหลและเกาะกุม รู้ด้วยทางใจ เป็นรูปละเอียด เป็นสุขุมรูป ไหลก็รู้ได้ทางใจ** อย่างวัตถุที่มีอยู่ ในนี้ก็มีน้ำอยู่ มันทำให้วัตถุในนี้เกาะกุมอยู่ได้ เทียนที่มันแข็ง มันก็มีน้ำอยู่ มันทำให้วัตถุในนี้

เกาะกุมอยู่ได้ เทียนที่มันแข็งมันก็มีน้ำอยู่ พอเราจุดมันก็เหลว ไหลไปในทางที่เราเห็น เราเห็นสีต่างๆ จิตเรานึกว่าเทียนนี่มัน ไหลลงไป เวลาเทียนมันแห้ง มันเย็น มันก็เกาะกุม เราก็รู้ความ เกาะกุมของมัน แต่มันไม่ใช่เห็น มันเห็นสีต่างๆ แต่จิตเรารู้ว่า มันเกาะกุมขึ้นมา ฉะนั้นลักษณะของน้ำรู้ได้เฉพาะทางใจเท่านั้น

คำถาม เวลามีลมมากระทบรู้สึกเย็น ความรู้สึกเย็นเป็นรูปหรือเป็นนาม

คำตอบ **ความรู้สึกเย็นนั้นเป็นนาม ส่วนเย็นนั้นเป็นรูป** เข้าใจมั้ย คือ รู้สึกสบายกาย เช่นเย็น พัดมาเย็นสบายมันเป็นความรู้สึกที่กาย แต่ไม่ใช่ตัวกายและไม่ใช่ตัวเย็น แต่เป็นตัวจิตซึ่งจัดเป็นนาม แต่ เป็นจิตที่เกิดที่กาย ไม่ใช่จิตที่หัวใจ จิตที่หัวใจมันจะไปรู้ความหมาย ของความสบายว่านี่เป็นลม เป็นพัดลม เป็นอะไร นั่นเป็นจิตทาง ใจ แต่รู้สึกเพียงแต่สบายเฉยๆ อย่างนี้จะเป็นจิตที่เกิดที่กาย เกิด ที่กายก็จริงแต่เป็นจิต ไม่ใช่รูป รูปก็เป็นเพียงแต่ลักษณะเย็น ร้อน เย็นที่มากระทบเป็นรูป แต่รู้สึกสบายเป็นเวทนา นี่ก็เป็นนามธรรม ซึ่งเกิดร่วมกับจิต ถ้าไม่มีคำถามอะไร คิดว่า การพูดตรงนี้มันก็ ไม่ละเอียดนัก ซึ่งการฟังคิดว่าเรายังมีเวลาฟังวันอื่นต่อๆ ไปอีก ก็จะพูดซ้ำๆ บ้าง เกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติโดยตรง

วิธีการเดินจงกรม

ที่นี้ก็อยากจะสาธิตการเดินจงกรมให้ดู การเดินจงกรม ถ้าไม่เห็น อะไรเลย เดี๋ยวก็ไปเดิน ไม่รู้จะเดินอย่างไรถูก ขอนิมนต์พระอาจารย์ลา มา สาธิต ขึ้นบนอาสน์สงฆ์ก็ได้ ลองมองไปที่บนอาสน์สงฆ์ คือเดินก็ใช้สถาน ที่ตรงไหนก็ได้ที่มันเรียบเตียน ใต้ต้นไม้ อะไรก็ได้ หาที่เหมาะๆ **ขั้นแรก เราก็ยืนก่อน ยืนกำหนดรู้สึกตัวทำความรู้สึกทั่วร่างกาย** กายที่ยืนนี่เรา กำหนดรู้ จะเห็นว่ากายก็เป็นอย่างหนึ่ง จิตก็อย่างหนึ่ง ลองยืนด้วย ทุกท่าน

ลองยืนด้วย กำหนดรู้ความยืนที่กาย ทำสติตั้งแต่ศีรษะตลอดถึงปลายเท้า เวลาเดิน ก็เดินไปตามปกติ แต่ว่าอาจจะช้าเล็กน้อย เพื่อสติจะได้ทันขึ้น เดินไปตามปกตินั่นแหละ ก้าวไปตามปกติไม่ต้องต่อส้น

เวลาเดินเราก็จับความรู้สึก อาการเคลื่อนไหวตั้งแต่ยกเท้า ก้าวเท้า เหยียบเท้าลง มันจะมีความตึง ความไหว พอฝ่าเท้ากระทบพื้นมันก็มีความสัมผัสความแข็ง มันจะมีความตึงที่กาย มีความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหว เราสังเกตที่ความรู้สึกที่การเคลื่อนไหวของขา ใหม่ๆ ก็ขอเสนอว่าให้รู้ที่ขาหรือที่เท้าก่อน แต่ถ้าเราปฏิบัติจนชำนาญแล้วก็รู้ทั่วไปทางอายตนะอื่น คือ ทางใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น ได้ แต่ใหม่ๆ ก็ขอเสนอว่าให้รู้เฉพาะที่กายก่อน ดูที่ขา ที่เท้า **คือไม่ใช่ดูรูปร่าง รูปร่างของท่อนขานี่ก็เป็นบัญญัติ แต่ตัวลักษณะตึง หย่อน เย็น ร้อน อ่อนแข็ง นี่เป็นปรมัตถ์** ในกระแสจิตเราจะมีมโนภาพเป็นรูปร่าง แต่ว่าใหม่ๆ ก็อาจจะสัมผัสกับรูปร่างไปก่อน อย่างรูปร่างท่อนขาก้าวไปๆ แต่ต้องพยายามกำหนดให้ลึกกว่านั้น ก็ต้องไปสังเกตความรู้สึกที่มันตึง มันหย่อน มันไหว มันแข็ง สังเกตดู เดินไปตามปกติ เมื่อไปสุดที่แล้วก็กำหนดยืนให้รู้อิริยาบถฝึกการยืน กำหนดไว้ เวลากลับก็หมุนเท้ากลับทางขวา โดยเผยอปลายเท้าขึ้น แล้วก็หมุนส้น แล้วก็ยกเท้าซ้ายตาม พอยกเท้าซ้ายแล้วก็กำหนดที่เท้าซ้ายสัก ๓ ครั้งมันก็จะหันมาพอดีข้างหน้า แล้วเราก็กำหนดยืนรู้ตัวอีก ทำความรู้สึกตั้งแต่ศีรษะตลอดถึงปลายเท้า ยืน ยืนก็อย่างหนึ่ง รู้ว่ายืนก็อย่างหนึ่ง แล้วเราก็เดินกลับมา เดิน ทำความรู้สึกตัว ทำร่างกายให้สบายๆ เพื่อความสำรวมนิดหนึ่งไม่ให้มีหลายอารมณ์เราก็เก็บมือไว้ข้างหน้า มือซ้ายเกาะไว้ที่หน้าท้อง มือขวาเกาะไว้ที่แขนที่มือซ้าย แล้วก็วางมือสบายๆ ร่างกายไม่ต้องเกร็งตัว **เดินแบบสบายๆ แต่ว่าไม่ปล่อยจิตให้ล่องลอยไปเรื่องอื่น ให้จิตมารับรู้ที่ตัวเอง ที่ร่างกาย** ระยะแรกก็ทำความรู้สึกไว้ที่ขา ที่เท้าก้าวไปก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ไม่เหมือนกัน การที่เคลื่อนไหวไป

เป็นรูป ตัวที่ไปรู้เคลื่อนไหวเป็นนาม

เราก็อาจจะปูอาสนะไว้ที่ใดที่หนึ่ง โคนต้นไม้ หรือบนแคร่ เราเดินจงกรมสักพัก พอมันเมื่อย เราก็เดินไปหาที่นั่ง มันจะได้สมาธิดีขึ้น เมื่อไปถึงที่นั่งเราก็ยืนกำหนด รู้สึกตัว แล้วก็ย่อตัวลง **ในขณะที่เราย่อตัวลงนั่งเราก็เจริญสติไปด้วย รู้กายที่มันเปลี่ยนแปลง จากลักษณะที่ยืนตรงเป็นลักษณะที่ย่อตัวมันก็มีความเคลื่อนไหว ความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหวที่ร่างกาย เราก็ทำสติรู้ไปเรื่อยๆ รู้ไป รู้ความรู้สึกที่กายตัวเองไป** ขณะที่ย่อตัวแล้วเราขยับ เราก็มีขยับขา ขยับมือ เข้าที่แล้วนั่งนั่งขัดสมาธิ คือเท้าขวาซ้อนเท้าซ้าย มือขวาซ้อนมือซ้าย หงายมือไว้ ที่หน้าตัก ตั้งกายตรงๆ แต่ไม่ต้องเกร็งตัว เมื่อเรานั่งลงไปแล้วเราก็ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มันสบายๆ ไม่ต้องเกร็งตัวอะไร แต่ถ้าหากเรานั่งขัดสมาธิไม่ถนัดก็นั่งพับเพียบก็ได้ หรือว่าบางครั้งที่เราปฏิบัติทั้งวัน เราอาจจะนั่งห้อยเท้าบ้างก็ได้ นั่งห้อยเท้า เราก็ทำสติรู้ในท่าทางนั้น คือได้ทุกอิริยาบถ แต่ว่าการนั่งขัดสมาธิเราควรฝึกไว้บ้าง เพื่อทำให้มีความมั่นคงขึ้น และทำให้มันไม่ปวดเมื่อยง่าย ถ้าเราฝึกจนชำนาญแล้ว ร่างกายเลือดลมมันก็เดินได้ดีขึ้น ขณะที่นั่งไปเราก็ทำความรู้สึกรู้ตัว ดูท่าทางของกายที่นั่งอยู่ **กายที่นั่งเป็นรูปจิตที่รู้เป็นนาม สังเกตสภาวกายก็อย่างหนึ่ง ตัวรู้ก็อย่างหนึ่ง**

ลองทุกท่านลองเดินดู ลองไปหลังเก้าอี้ ลองเดินดู เราก็หาที่ของเราคือเดินนี่เวลาไปปฏิบัติจริงๆ เราก็แยกๆ กันเดิน เราไม่ใช่ไปเดินตามกัน แต่ว่าในที่นี้เราก็หาที่กำหนดยืนก่อน เดิน ยืน เราจะเก็บมือไว้ด้านหน้า แต่ว่าบางครั้งเมื่อย อาจจะไขว้หลังบ้างก็ได้ จะไขว้หลัง อาจจะกอดอกอะไรก็ได้ หรืออาจจะปล่อยมือสบายๆ บ้างก็ได้ ไม่จำเป็นว่าเราจะต้องมีรูปแบบอย่างนี้เสมอไป เรากำหนดยืนทำความรู้สึกตัว ตั้งแต่ศีรษะตลอดถึงปลายเท้า ลักษณะการที่ยืนนี้เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นรูป ตัวจิตที่

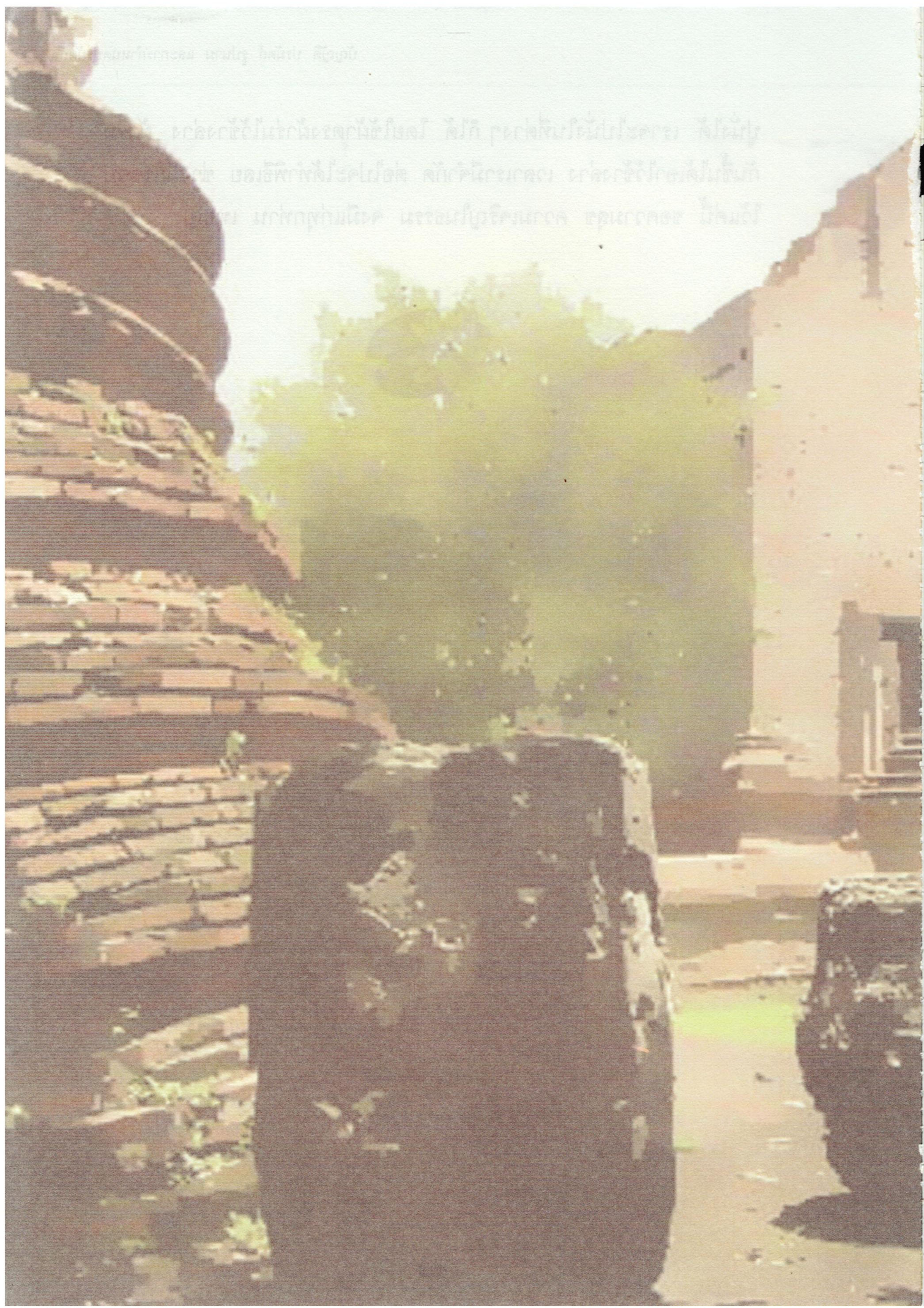
เข้าไปรู้เป็นนาม แล้วก็เดิน เริ่มยกเท้าก้าวไป ทำความรู้สึกสังเกต ความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหว เดิน สังเกตดู มันจะมีความไหว มีความตึง ฝ่าเท้ากระทบพื้น มันก็รู้สึกแข็ง ดังที่กล่าวแล้ว มันจะมีการสัมผัสความแค่นแข็ง ความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหว ความเย็น ความร้อน ฝ่าเท้าไปกระทบพื้น บางที่รู้สึกเย็น อย่างหินอ่อนรู้สึกเย็น ถ้าเราไปเดินในพื้นดินอาจจะรู้สึกว่า มันแข็ง มันเจ็บ ก็กำหนดรู้

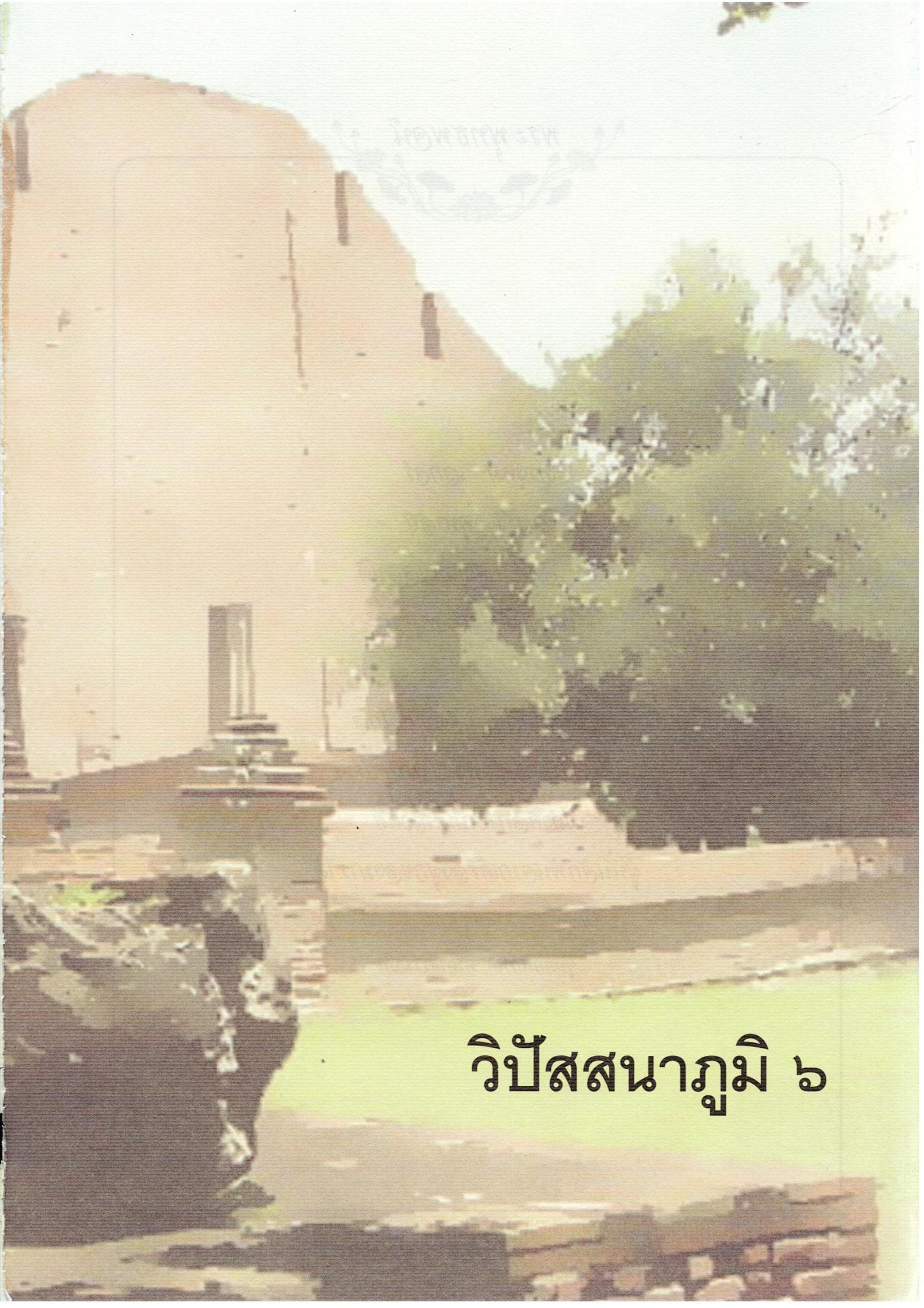
การทอดสายตา ทอดสายตาไปสักประมาณวาหนึ่ง อย่าก้มมาก ถ้าเราก้มมากมันจะปวดคอ สักวาหนึ่ง แล้วก็ไม่ต้องหลับตา เดินอย่าหลับตา แต่ว่าเราทอดสายตาลงต่ำ ก็ใช้ระยะทางที่เราเดินสักประมาณ ๒๕ ก้าว จะมากหรือน้อยกว่านั้นก็ไม่เป็นไร เราดูหาสถานที่เรียบๆ แล้วก็สำรวม ไม่มองเหลียวว่อกแว่ก สำรวม ถ้ารู้สึกว่าจิตใจมันคอยจะคิดแต่เรื่องอื่น เราก็เพียรพยายามให้มันกลับมารับรู้ ให้กายที่เคลื่อนไหว ขาที่ก้าวไป กับจิตที่รับรู้มันไปด้วยกัน คือขาที่ก้าวไปต้องมีความรู้สึกตัวไปด้วย ก้าวไปให้รู้สึกตัว ดูความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหว เมื่อไปสุดที่ เราก็กำหนดยืน สมมุติว่าสุดที่แล้ว เราก็กำหนดยืน ยืนตรง กำหนดรู้ความรู้สึกที่ร่างกายยืนกำหนด รู้ทั่วทั้งตัว กายที่ยืนก็อย่างหนึ่ง จิตที่รู้ก็อย่างหนึ่ง แล้วก็กลับโดยเผยอเท้าขวา ปลายเท้าขวา หมุนส้น กำหนดรู้ที่เท้าขวา แล้วก็ยกเท้าซ้ายตาม ก็ทำความรู้สึกที่เท้าซ้าย หมุนเท้าขวาก็รู้สึกที่เท้าขวา ยกเท้าซ้ายตามก็รู้สึกที่เท้าซ้ายสัก ๓ ครั้ง มันก็จะกลับมาหันหน้าตรง พอหันหน้าตรงเราก็กำหนดยืน กำหนดรู้สึกตัวในท่าที่ยืน กายที่รู้สึกที่ยืนก็อย่างหนึ่ง จิตที่รู้ก็อย่างหนึ่ง เสร็จแล้วเราก็เดินต่อ

เอาล่ะก็พอสมควร สาธิตไว้แค่นี้ก่อน เพราะว่าเวลาปฏิบัติจริงๆ เราก็จะไปแยกย้ายกันปฏิบัติ ก็ขอเชิญกลับมานั่งที่ อาสนะที่แจกไปก็ใช้

ปูนั่งได้ เราจะไปนั่งในที่ต่างๆ ก็ได้ โดยใช้ผ้าตรงผ้าร่มไว้ข้างล่าง ผ้าร่มกันชื้นได้เอาไว้ข้างล่าง เวลาเรามีจำกัด ต่อไปจะได้ทำพิธีเลย ช่วงนี้ก็ขอจบไว้แค่นี้ ขอความสุข ความเจริญในธรรม จงมีแก่ทุกท่าน เทอญ






วิปัสสนาภูมิ ๖

พระพุทธพจน์

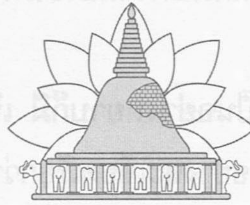


ทูรงฺคมํ เอกจรํ
อสรีรํ คุหาสยํ
เย จิตฺตํ สญฺญเมสฺสนฺติ
โมกฺขนฺติ มารพนฺธนา

ผู้ใดจักควบคุมจิตที่ไปไกล
เที่ยวไปตามลำพัง ไม่มีรูปร่าง
มีถ้ำคือกายเป็นที่อาศัย
ผู้นั้นจักพ้นจากเครื่องผูกของมารได้

ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท





ขันธ์ ๕

คำว่า **ขันธ์** แปลว่า *เป็นกลุ่ม เป็นกอง* คำว่าเป็นกลุ่ม เป็นกอง ในที่นี้ไม่ได้หมายความถึงว่ามันมีจำนวนมากๆ มารวมกัน แต่หมายถึงว่า มันมีประเภทต่างๆ กันรวมกัน ก็เรียกว่าเป็นขันธ์ ประเภทต่างๆ ก็มีอยู่ ๕ ประเภท

ประเภทที่ ๑ คือ **ธรรมที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน** คือ หมายถึงว่าขันธ์ ๕ ที่เป็นอดีต คือดับไปแล้วก็มี กำลังปรากฏก็มี ที่เกิดขึ้นในข้างหน้าก็มี ความที่มีประเภทต่างกันอย่างนี้ก็เลยรวมหมดเรียกว่าเป็นกอง ถ้าเป็นปัจจุบัน อดีต อนาคต ของรูป ก็เป็นกองรูป ถ้าเป็นเวทนาก็เป็นกองของเวทนา

ประเภทที่ ๒ ก็คือ **เป็นธรรมที่เป็นภายในก็มี เป็นภายนอกก็มี** ภายในก็เรียกว่า **อัชฌัตติกะ** ภายนอกก็เรียกว่า **พาหิระ** ขันธ์ที่เป็น

ภายในก็หมายถึง เกิดที่ตัวเรา เกิดที่กาย ที่เราสมมุติว่าตัวเรา ที่ตนก็มี คนอื่นก็ถือว่าเป็นภายนอก นี่ก็เรียกว่ามีประเภทต่างๆ

ประเภทที่ ๓ ก็คือ **เป็นอย่างหยาบก็มี เป็นอย่างละเอียดก็มี** อย่างหยาบ เรียกว่า **โอฬาริกะ** อย่างละเอียดเรียกว่า **สุขุมะ** อย่างเช่นรูป รูปบางชนิดจะเป็นรูปที่ละเอียด อย่างเช่นรูปน้ำ อาโป เป็นสุขุมรูป เป็นรูปละเอียด พวกภาวรูปคือ ความเป็นหญิง ความเป็นชาย หทยวัตถุรูป รูปหัวใจก็ถือว่าเป็นรูปละเอียด ส่วนรูปหยาบก็มีพวกสี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย เป็นรูปหยาบ เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะเป็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่มันหยาบก็มี ละเอียดก็มี ก็ถือว่าเป็นกลุ่ม เป็นกองหนึ่ง

ประเภทที่ ๔ ก็คือ เป็น **หีนะ** และเป็น **ปณีตะ** คือ **เป็นอย่างเลวก็มี อย่างประณีตก็มี**

ประเภทที่ ๕ ก็คือ เป็น **ทูระ** และเป็น **สันติกะ** คือไกลกับใกล้ ไกลก็มี ใกล้ก็มี ไกลในที่นี้คือรู้ได้ยาก ปัญญารู้ได้ยาก ใกล้ก็มี รู้ได้ง่ายก็มี

มีประเภทต่างกัน ๕ ประเภท นี่ก็เป็นความหมายของคำว่า เป็นกลุ่มเป็นกอง ขันธ์นี่แปลว่าเป็นกลุ่มเป็นกอง ซึ่งในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็ต้องมีอารมณ์ อารมณ์ของวิปัสสนาเรียกว่า **วิปัสสนาภูมิ** คำว่าวิปัสสนาภูมิก็เป็นที่ตั้งของวิปัสสนา เหมือนกับว่า พื้นนาเป็นที่เพาะปลูกของข้าวกล้า เราจะปลูกข้าวก็ต้องมีพื้นนา พื้นนามันก็เป็นภูมิ พื้นที่นาก็เหมือนกับเป็นวิปัสสนาภูมิ คือ ภูมิ พื้นที่ของการปลูกข้าว การเจริญวิปัสสนาก็ต้องมีพื้นที่ที่จะเจริญ **วิปัสสนาภูมิก็มีอยู่ ๖ ภูมิ มี ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจจ์ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒** ซึ่งการที่พระพุทธองค์ทรง

แสดงไปเป็นภูมิต่างๆ ก็เพื่อเอื้ออำนวยต่อความเข้าใจของมนุษย์ทั้งหลาย ของสัตว์ทั้งหลาย เพราะว่าการสะสมปัญญาของทุกคนไม่เหมือนกัน สร้างเหตุปัจจัยมาไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะฟังเรื่องขันธ์ ๕ เข้าใจดี นำไปประพฤติปฏิบัติได้ แต่บางคนฟังเรื่องขันธ์ ๕ แล้วก็ไม่เข้าใจ ฟังแล้วก็ไม่ลึกซึ้งที่จะนำมาประพฤติปฏิบัติ ถ้าไปฟังเรื่องอายตนะ บางคนเข้าใจดีนำไปปฏิบัติ แต่บางคนก็อาจจะไม่ลึกซึ้ง ก็มีการแสดงไปเป็นธาตุ เป็นอริยสัจจ์ เป็นอินทรีย์ เป็นปฏิจจสมุปบาทต่างๆ แต่ว่าโดยเนื้อแท้แล้วองค์ธรรมก็คือปรมัตถธรรมนี่เอง คือ จิต เจตสิก รูป หรือว่าย่อๆ คือรูปนามนั่นเอง อย่างเช่น ประสาทตา จัดเป็นขันธ์ก็เรียกว่ารูปขันธ์ ประสาทตา ถ้าจัดเป็นอายตนะก็เรียกว่าจักขายตนะ ถ้าจัดเป็นธาตุก็เรียกว่าจักขุธาตุ ก็แสดงออกไปอย่างนั้น จริงๆ แล้วก็คือ ธรรมชาติอันเดียวกัน

ทีนี้ว่าขันธ์มีทั้งหมด ๕ ขันธ์ด้วยกัน ซึ่งเป็นวิปัสสนาภูมิภูมิหนึ่งคือ ๑. รูปขันธ์ ๒. เวทนาขันธ์ ๓. สัญญาขันธ์ ๔. สังขารขันธ์ ๕. วิญญาณขันธ์ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือขันธ์ ๕ ถ้าย่อลงมาก็คือรูปนาม รูปธรรม นามธรรม รูปขันธ์ก็คือรูปธรรม เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ก็เป็นนามธรรม เรื่องรูป เรื่องนาม ก็คือขันธ์ ๕ นั่นเอง

ขันธ์ที่ ๑ รูปขันธ์ รูปขันธ์มีลักษณะอย่างไร **รูปขันธ์ก็มีลักษณะเสื่อมสิ้นสลายไป** องค์ธรรมก็คือ *รูป ๒๘* มีอะไรบ้าง เช่น มีมหาภูตรูป ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มีประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย มีสี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพารมณ์ ความเป็นหญิง ความเป็นชาย รูปหัวใจ รูปชีวิต เป็นต้น ซึ่งก็เป็นรูปขันธ์ มีลักษณะเสื่อมสิ้นสลายไป

ขันธ์ที่ ๒ เวทนาขันธ์ เวทนาขันธ์มีลักษณะเสวยอารมณ์ องค์ธรรมก็คือ *เวทนาเจตสิก* เวทนาเจตสิกที่เกิดร่วมในจิตทั้งหมด แบ่งออกมาแล้วก็เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนาก็เป็นความสุขทางกาย ความสบายกาย เช่น รู้สึกลมพัดมากระทบกายรู้สึกสบาย หรือว่าหน้าหนาวเรามีผ้าห่มอบอุ่นสบายกาย รู้สึกสบายกายก็เป็นสุขเวทนา หรือเกิดทุกขเวทนา ไม่สบายกายมันปวดเมื่อย มันเจ็บ มันชา มันคัน มันอึดอัด นี่ก็เป็นทุกขเวทนา โสมนัสเวทนาก็คือความดีใจ โทมนัสเวทนาก็คือเสียใจ แล้วก็ยังมีอุเบกขาเวทนา หรือเรียกว่าอทุกขมสุขเวทนา คือไม่สุขไม่ทุกข์ มันเฉยๆ ลักษณะเฉยๆ ก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่ง นี่ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

วิปัสสนาให้ดูรูป ดูเวทนา เวลาสบายกายก็รู้ ไม่สบายกายก็รู้ ดีใจก็รู้ เสียใจก็รู้ แม้เฉยๆ ก็รู้ เช่นเราปฏิบัติไปพอมีสมาธิพอดีจิตมันเฉย ถ้าหากว่าไม่กำหนดรู้ความเฉย มันก็จะขาดตอน มันขาดตอนของสติ ไม่รู้จะกำหนดอะไร มันเฉยๆ หาที่กำหนดไม่ถูก เพราะว่ามันราบเรียบไปหมด ฉะนั้นเมื่อมันเฉยๆ ก็ดูความเฉยๆ กำหนดรู้ความเฉยๆ มันจะทำให้สติไม่ขาดตอน แล้วก็จะเห็นความไม่เฉยมาซ้อนขึ้น มันมีข้อเปรียบเทียบกัน แล้วก็สติก็จะต่อเนื่องขึ้น

ขันธ์ที่ ๓ ก็คือ **สัญญาขันธ์ ลักษณะความจำได้หมายรู้** องค์ธรรมก็คือ *สัญญาเจตสิก* ก็เป็นเจตสิก เวทนานี่ก็เป็นเจตสิก สัญญาก็เป็นเจตสิก **เจตสิกก็คือ ธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด เกิดร่วมกับจิต** สัญญานี่มีลักษณะเป็นความจำ จำรูปได้ จำเสียงได้ จำกลิ่นได้ จำรสได้ จำโผฏฐัพพะได้ จำเรื่องราวต่างๆ พอได้ยินเสียงก็รู้ว่าอ้อ นี่เสียงใคร เสียงอะไร เสียงรถ เสียงเรือ มันจำได้ พอดื่มน้ำลงไป เอ๊ะ อ้อ นี่น้ำอะไร น้ำหวานชนิดไหน อะไรนึก จำ จำสมมุติบัญญัติ ขณะนั้นเกิดความจำ

ขณะนั้นสติก็กำหนดรู้ สังเกตลักษณะของความจำที่เกิดขึ้น

ขันธ์ที่ ๔ ก็คือ **สังขารขันธ์ ลักษณะปรุงแต่งจิต** องค์ธรรมก็คือ *เจตสิก ๕๐ ชนิดด้วยกัน* เช่น **ฝ่ายอกุศล** เจตสิกที่เป็นฝ่ายบาปก็ไปปรุงแต่งจิต ก็มีความหลง มีความไม่ละอายต่อบาป ความไม่เกรงกลัวต่อบาป ความฟุ้งซ่าน คือรับอารมณ์ไม่มั่น ก็ให้กำหนดรู้เวลาสังขารขันธ์เหล่านี้เกิดขึ้น เวลาฟุ้งซ่าน คือจิตมันรับอารมณ์ไม่มั่น เดี๋ยวไปเรื่องนั้นไปเรื่องนี้ จิตใจมันฟุ้ง อย่าไปปฏิเสธ **ความฟุ้งก็เป็นของจริงชนิดหนึ่ง เป็นสังขารขันธ์ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา อย่าไปปฏิเสธ อย่าไปหลบหนี อย่าไปเกลียดชัง เกิดขึ้นมาก็ดีแล้วจะได้รู้จัก จะได้พิจารณา ฟุ้งก็ดูความฟุ้ง** ผู้เข้าปฏิบัติหนีไม่พ้นเรื่องความฟุ้งซ่าน ทุกคนหนีไม่พ้นเรื่องความฟุ้งซ่าน ระยะ ๓ วันแรก เกิดความฟุ้งขึ้นมา บางครั้งฟุ้งมากๆ ถ้าฟุ้งมากๆ แล้วก็จะเขยิบไปหาคนที่จะคุยด้วย เพราะว่าไม่เคยอยู่กับความนิ่งๆ ไม่เคยอยู่คนเดียว จิตนี้มันไม่เคย มันเคยแต่ไปตามใจชอบ พอไปถูกกำหนดกฎเกณฑ์เข้ามันชักฟุ้งเหมือนกับจับเอาสัตว์ป่ามาขัง จิตของเรามันเหมือนกับสัตว์ป่าที่จับมาขัง มันก็จะดิ้นรนกระวนกระวาย หรือเหมือนปลาที่จับมาบนบกมันจะดิ้นลงสู่น้ำ เหมือนกับวัวที่มันไม่ได้รับการฝึก เราจับเอามาผูกไว้กับหลัก มันก็พยายามจะดึงให้หลุดไปให้ได้ เราก็ต้องเอาเชือกผูกเข้าไว้ ผูกกับหลัก **หลักก็คือกรรมฐาน กรรมฐานก็คือรูปนาม เชือกก็คือสติ** ต้องผูกโคคือจิตไว้ ผูกไว้นานๆ เข้ามันก็เชื่อง ใหม่ๆ มันดิ้นรน ฉะนั้นจิตของเรามันกระสับกระส่ายได้ มันฟุ้งได้ เราก็กำหนดรู้ความฟุ้ง **บางทีมันฟุ้งถ้าเราไปปฏิเสธ ไปรำคาญ ไม่เอา ไม่ต้องการ ความไม่ต้องการมันเป็นปฏิฆะ คือความไม่พอใจ มันก็เกิดความวุ่นวายใจมากขึ้น** เพราะไม่สมกับความปรารถนาเราไม่พอใจเสียแล้ว แล้วมันยังฟุ้งอยู่ ก็เกิดความไม่พอใจมากขึ้น เลยขัดเคืองใจ พอขัดเคืองใจมันก็เลยนั่งไม่ติด ไม่อยากปฏิบัติ อยากเลิก นั่งไม่อยู่ แต่ถ้าหากว่าทำจิตใจเฉยๆ ฟุ้งก็ฟุ้ง

ดี ฟุ้งก็รู้ไป **กำหนดความฟุ้ง มันกลับจะหายตัวไม่ยอมให้ดูเสียอีก ถ้ารู้ทันมันไม่อยู่ มันหายไปเอง** ฉะนั้น ความฟุ้งนี้ก็เป็นสังขารขันธ์

นอกจากนี้ก็มี**โทสะ** ความโกรธ **ความโกรธนี้ไม่ใช่หมายถึงว่าจะต้องมีความอาฆาตมาดร้ายเท่านั้น แม้รู้สึกในจิตใจว่ามันไม่แช่มชื่น จิตใจมันขุ่นมัวๆ เล็กน้อย นั่นแหละความโกรธเริ่มเกิด** ถ้าเราไม่สังเกตจะไม่รู้ นั่งไปบางทีใจมันขุ่นๆ เอาแล้ว ความโกรธมันมีแล้ว บางทีหาสาเหตุไม่ได้ ไม่รู้มันโกรธอะไร ก็กำหนดรู้จิตที่มันขุ่นมัวๆ สังเกตลักษณะของความโกรธที่เกิดขึ้น

นอกจากนี้บางครั้งในปุถุชน มีความอิจฉาริษยา ความตระหนี่ ความรำคาญใจ ภาษาธรรมะเรียกว่า **อิสสา** *ไม่พอใจ เห็นคนอื่นได้ดีทนอยู่ไม่ได้* เรียกว่า อิสสา เห็นเขาได้ดี เขาเด่น เขาสวย เขารวย เขาเก่ง เขาดีกว่ารู้สึกไม่พอใจ อิสสาเกิดขึ้นแล้ว ก็ให้กำหนดรู้ นี่เป็นสังขารขันธ์ หรือเกิด**มัจฉริยะ** *ความตระหนี่ หวงแหน* หวงทรัพย์ หวงที่อยู่อาศัย หวงตระกูล หวงความรู้ เป็นมัจฉริยะ เป็นสังขารขันธ์ **รำคาญใจ** ลักษณะรำคาญใจบางที**รำคาญในอกุศล คือบาปที่ทำไปแล้ว** ทำอะไรที่มันผิดมันเป็นบาปก็รำคาญใจว่าทำบาป **หรือรำคาญใจในกุศลที่ยังไม่ได้ทำ** เช่นตั้งใจจะทำความดี ตั้งใจจะนั่งกรรมฐาน ไม่ได้ก็รำคาญใจ ตั้งใจจะทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ไม่ได้ทำก็รำคาญใจ รำคาญใจในกุศลที่ไม่ได้ทำก็เกิดขึ้นได้

นอกจากนี้ยังมี **ถีนมิทธะ** *ความหดหู่ท้อถอยในอารมณ์* ก็เป็นสังขารขันธ์ อันนี้ก็จะเกิดขึ้น นักปฏิบัติหนีไม่พ้น นั่งไปแล้วมันง่วง มันซึม มันท้อถอย มันอยากจะหลับ **ก็ให้กำหนดรู้ รู้ลักษณะความท้อถอย ความเซื่องซึมในจิตใจมันมีอยู่** แต่ถ้าสติกำลังอ่อน มันก็สู้ไม่ไหว ดูไม่ออก ดูไม่ทัน ถีนมิทธะมันครอบงำจิต ก็จะหลับไป ลงสู่ภวังค์ สัปหงกไป แต่ถ้า

สติมันคมกล้าขึ้นมา มันรู้ถีนมิทธะแล้วมันจะสว่าง มันจะโปร่ง จิตจะโปร่ง ก็หายง่วง มีสติสมาธิเกิดขึ้น มันจะหายง่วงมันจะแจ้งในใจ สว่าง ตื่นตัวขึ้น เวลาเพ่งพิจารณาดูถีนมิทธะ ให้ดูลักษณะของถีนมิทธะว่ามันเป็นอย่างไร ซึ่งก็เป็นธรรมชาติ เป็นของจริง เป็นสังขารขันธ์

นอกจากนี้ก็ยังมี **วิจิกิจฉา** *ความสงสัย* ปฏิบัติไปก็เกิดความสงสัย ทำอย่างนี้มันจะถูกหรือเปล่า จะทำอย่างนั้นดีมั้ย สงสัยในธรรมในข้อปฏิบัติ **เมื่อเกิดสงสัยก็ให้กำหนดรู้ความสงสัย ไม่ต้องไปมัวเสียเวลาอะไร เกิดความสงสัย รู้ลักษณะความสงสัย มันก็จะกลับมาเป็นปัจจุบัน** มีสติทันสภาวะขึ้น บางทีไปเกิดสภาวะอะไรแปลกๆ ขึ้นมา มัวสงสัยเสียแล้ว ขาดปัจจุบัน ขาดการระลึกรู้ ขาดตอนไปหมด เพราะฉะนั้นเมื่อเกิดสงสัย ก็กำหนดรู้ความสงสัย แล้วก็รู้สภาวะอื่นต่อไป มันก็จะมีอะไรต่อๆ ไป นี่เป็นสังขารขันธ์ฝ่ายอกุศล ฝ่ายบาป ซึ่งมีอยู่ในจิตใจของเรา เกิดขึ้นเสมอๆ เป็นนามธรรมแต่ละชนิด ถ้าหากว่าสังเกตมันออกก็จะเห็นความต่างกันในกระแสจิต บางทีเห็นเดี๋ยวเป็นอย่างนั้น เดี๋ยวเป็นอย่างนี้ ความรู้สึกอย่างนั้น รู้สึกอย่างนี้ อันนี้เองจะนำให้เห็นความเกิดดับ **ถ้าหากว่าเราไม่เห็นความต่างกันของธรรมชาติ เห็นมันเหมือนกันหมด มันก็ไม่เห็นความเกิดดับ**จริงๆ มันเกิดดับอยู่แล้ว แต่เราไปเห็นรวมกัน เห็นเหมือนกัน แต่ถ้าเราแยกออกว่าสภาวะนี้ก็อย่างหนึ่ง อันนี้ก็อย่างหนึ่ง ตัวสงบก็อย่างหนึ่ง ตัวรำคาญใจก็อย่างหนึ่ง ตัวโกรธก็อย่างหนึ่ง เราก็จะเห็นว่าอันนั้นเกิด อันนี้หมดไป อันนั้นเกิด อันนี้หมดไป เห็นมากๆ เข้ามันก็จะรู้สึกว่า อ้อ นี่มันไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน **การที่จะให้เกิดปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันจะต้องมาจากเห็นความเกิดดับ** ต้องเห็นรูปนามเกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ เกิดดับมากมาย รวดเร็ว ถี่ มันจึงจะกระชากความรู้สึกคือให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า **ภาวนามยปัญญา** ขึ้นมาว่าไม่เที่ยง อ๋อไม่เที่ยง อ๋อบังคับบัญชาไม่ได้ อ๋อไม่ใช่ตัวตน เกิดความรู้สึก

แจ้งขึ้นมาอย่างนั้น อันนี้ก็มาจากการเห็นความเกิดดับ การจะเห็นความเกิดดับได้ มันก็ต้องเห็นลักษณะความต่างกันระหว่างรูปต่างๆ นามต่างๆ ฉะนั้นจึงต้องฟังแล้วก็จำว่ามันมีอะไรบ้าง จะได้ไปสังเกตออกเวลาปฏิบัติ

สังขารขันธ์ฝ่ายกุศล ฝ่ายบุญ ก็มี เช่นเกิดศรัทธา จิตใจมีความศรัทธา มีความเชื่อ มีความเลื่อมใส หรือเกิดจิตใจมันเอิบอิ่ม ปีติในธรรม หรือเกิดความสงบใจ หรือมันเกิดความสงสาร เกิดความพลอยยินดี นี่เป็นสังขารขันธ์ฝ่ายกุศล หรือเกิดความละอายต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาป **แม้แต่ตัวสติเองก็เป็นสังขารขันธ์ เพราะฉะนั้นสติจึงต้องเป็นอารมณ์ของสติได้ ปัญญาก็เป็นอารมณ์ของปัญญา หรือปัญญาเป็นอารมณ์ของสติได้** หมายความว่า **สติต้องระลึกรู้สติด้วย ระลึกรู้ปัญญาด้วย** นอกจากจะไปรู้สังขารขันธ์อื่นๆ แล้ว ก็ต้องรู้ตัวเองด้วย สำคัญนะการรู้ตัวเองนี่ ที่จะทำให้ละความรู้สึกเป็นตัวตนได้ มิฉะนั้นแล้วมันก็จะมีความรู้สึกว่า เรากำลังทำกรรมฐานอยู่ เรากำลังคิด เรากำลังนึก เรากำลังกำหนดรูป เรากำลังกำหนดนาม ตัวสตินี้ถ้าไม่รู้ตัวมันเอง มันจะสำคัญว่า เป็นตัวเรากำลังเจริญสติ แต่ถ้ามันรู้สภาวรูปต่างๆ นามต่างๆ มันก็รู้ย้อนถึงตัวมันเอง ก็จะเห็นว่า **สติก็คือธรรมชาติอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เรา เพราะมันก็สักแต่ว่าระลึกรู้แล้วมันก็หมดสภาพลง ปัญญาคือความรู้ก็หมดสภาพลง มีลักษณะไม่เที่ยงเหมือนกัน คงอยู่สภาพเดิมไม่ได้เหมือนกัน บังคับบัญชาไม่ได้เหมือนกัน จึงหาตัวเราไม่ได้ ไม่มีตัวตน ฉะนั้นต้องย้อนดูรู้เข้ามาถึงตัวเอง** คือถ้าพูดถึงจิต ก็ต้องรู้จิตเอง สติก็ต้องรู้สติเอง ฉะนั้นสติปัฏฐานจึงมีคำพูดไว้ว่า **สติก็สักแต่ว่าสติ ปัญญาก็สักแต่ว่าปัญญา** ไม่ให้มีอภิชฌา-โทมนัส คือ ไม่มีความยินดียินร้าย ให้เห็นว่าสติก็เป็นสักแต่ว่าสติ สักแต่ว่าเป็นธรรมชาติที่ระลึกรู้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ปัญญาก็สักแต่ว่าเป็นปัญญา คือเป็นความรู้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ มันจะรู้อย่างนี้ได้ก็ต้องระลึกรู้เท่าทันสภาวธรรมนี้ นี่เป็นสังขารขันธ์

เป็นสภาพปรุงแต่งในจิต เป็นนามธรรม

ขันธ์ที่ ๕ ก็คือ **วิญญาณขันธ์** วิญญาณหรือเรียกอีกอย่างก็คือจิต จิตกับวิญญาณก็คืออันเดียวกัน เรียกต่างพจน์กันไป **วิญญาณก็คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์** ตัวที่รู้อารมณ์เป็นวิญญาณ รู้อารมณ์ทางตาคือสภาพเห็น รู้อารมณ์ทางหูคือสภาพได้ยิน รู้อารมณ์ทางลิ้นก็คือสภาพรู้รส รู้อารมณ์ทางกายก็คือสภาพรู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง รู้สึกหย่อ รู้สึกตึง เป็นวิญญาณทางกาย วิญญาณทางใจคือตัวที่คิดนึกไปถึงเรื่องราวต่างๆ ตัวที่สั่งให้ยืน ให้เดิน ให้นั่ง ให้นอน ที่ยืนเดินนั่งนอนได้เพราะว่าตัวบงการก็คือจิต จิตนี้มันคิดปรารถนาจะเดิน มันก็ไปทำให้ลมไปผลักดันร่างกายให้เคลื่อนไหวไป ฉะนั้นจิตก็เป็นตัวที่รับรู้อารมณ์ รับรู้เรื่องราวต่างๆ แล้วก็ทำให้สำเร็จการงานต่างๆ

การพูด การเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวทางวาจา เคลื่อนไหวทางกายเป็นธรรมที่เกิดขึ้นจากอำนาจของจิต เรียกว่า **จิตตชรูป** คือ **รูปที่เกิดจากจิต** การเคลื่อนไหวทางวาจาที่เราเปล่งวาจา มีการไหวริมฝีปาก ไหววาจาเป็นรูปธรรม สามารถเจริญสติได้ ระลึกรู้ เช่นขณะพูด มักมีการไหววาจาอยู่ ฉะนั้นเจริญสติรู้ว่าการไหวที่ปากเป็นรูป เป็นจิตตชรูป เป็นรูปที่เกิดจากจิต มันมีจิตในขณะนั้น มีจิตคิดนึกสั่งการ วาจาไหวไปไหวมา สติก็รู้ รู้รูปคือการไหวที่วาจา รู้นามก็คือจิตที่คิดนึกสั่งการ พิจารณาละเอียดๆ ก็จะเห็นธรรมชาติเป็นเหตุเป็นปัจจัยกันอยู่ **ถ้าไม่มีจิตคิดนึกสั่งการ แล้ววาจามันจะไหวไม่ได้** หรือการเคลื่อนไหวทางกาย ก็เป็นจิตตชรูป เป็นรูปที่เกิดจากจิต จะยกมือขึ้นมาไม่ได้ถ้าไม่มีจิตสั่งการ มันขึ้นมาไม่ได้เลย ฉะนั้นพอกายยกขึ้นมา มันจะมีการไหว ร่างกายเคลื่อนไหว นี่เป็นรูป การไหวนี่เป็นรูป แต่ตัวจิตที่สั่งการเป็นนาม **เราพิจารณารูปนาม ก็จะพิจารณาเห็นว่าไหวก็อย่างหนึ่ง ตัวที่เข้าไปรับรู้ตัวสั่งการก็อย่างหนึ่ง ดูๆ ไปจะเห็นเป็นปัจจัย**

กันอยู่ ฉะนั้นจิตตัวที่คิดนึกรับรู้เรื่องราวต่างๆ ทางใจ เวลาจิตคิดไปเรื่องนั้น เรื่องนี้ เรื่องอะไรต่างๆ ให้ระลึกรู้ที่จิต หรือว่าจิตเห็นเป็นมโนภาพ เป็นภาพนิมิต เป็นหมอก เป็นสีแสง เป็นภาพ เป็นภาพพระพุทธรูป เป็นภาพสถานที่ อะไรก็ตาม เป็นภาพนิมิตเกิดขึ้นมา **ให้ปล่อยวางภาพนิมิต ย้อนมาดูที่จิต จิตก็คือตัวไปรับรู้ภาพต่างๆ ตัวที่ไปรับรู้ภาพ ให้รู้มาที่จิตคือวิญญาณ อารมณ์คือภาพต่างๆ มันก็จะขาดตอนไป เพราะว่าสติมันมาเปลี่ยนเป็นการรู้จิตเป็นอารมณ์ แต่การรู้ของสติมันก็ดับลง อารมณ์คือจิตมันก็ดับลง** และจากนั้นมันจะไปรับอีกก็ได้ ไปสู่เรื่องราวต่างๆ ก็ได้ ถ้ามันยังมีกำลังอยู่ สติก็รู้ใหม่ รู้จิตใหม่แล้วก็รู้รูปอื่นๆ นามอื่นๆ ต่อไป ไม่ได้บังคับว่าจะต้องอยู่ที่ใดที่หนึ่ง นี้ก็คือขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เป็นวิปัสสนาภูมิ ให้กำหนดรู้ เมื่อรู้แล้วก็จะเห็นตามความเป็นจริงว่ามันเป็นแค่ขันธ์ ๕ หรือว่าเป็นธรรมชาติ

การปฏิบัติจริงๆ ไม่ใช่ว่าเราไปนึกถึงชื่อมันนะ ว่านี่มันชื่อว่ารูปขันธ์ นี่มันชื่อว่าเวทนาขันธ์ นี่มันชื่อว่าสัญญาขันธ์ นี่มันชื่อว่าสังขารขันธ์ นี่มันชื่อว่าวิญญาณขันธ์ ไม่ใช่อย่างนั้น นั่นมันก็เป็นการไปรู้สมมุติอีก เพราะว่าชื่อว่ารูปขันธ์นี้ มันก็เป็นสมมุติแล้ว ให้รู้ตัวสภาวะจริงๆ คือลักษณะของรูป ลักษณะของเวทนา ลักษณะของสัญญา ลักษณะของสังขาร ลักษณะของวิญญาณ ให้รู้ตัวสภาวะจริงๆ มันจะเรียกชื่อไม่ถูกไม่เป็นไร ให้ไปรู้ลักษณะอย่างนั้น ให้เห็นความต่างกัน รูปก็อย่างหนึ่ง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันมีความต่างกัน เห็นลักษณะต่างๆ กัน เห็นธรรมชาตินี้ก็อย่าง ธรรมชาตินี้ก็อีกอย่าง ธรรมชาติเหล่านั้นนะมีอยู่จริง แต่ไม่ใช่เรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวเรา ในการประพฤติปฏิบัติ ท่านให้กำหนดอุปาทานขันธ์ ฉะนั้นในเรื่องการแสดงขันธ์ ๕ จึงมีคำว่าอุปาทานขันธ์เข้ามาด้วยมาเกี่ยวข้อง ก็เนื่องจากว่าเพื่อประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนา เพราะว่าการเจริญวิปัสสนานั้นต้องกำหนดอุปาทาน

ขันธ์ จะไปกำหนดขันธ์ทั้งหมดไม่ได้ ต้องกำหนดที่อุปาทานขันธ์ คำว่า **อุปาทานขันธ์ ก็คือ ขันธ์ที่เป็นอารมณ์ของอุปาทาน** เราเรียกว่า อุปาทานขันธ์ คือ อุปาทานเข้าไปยึดเข้าไปเกาะขันธ์เหล่านั้นได้ ขันธ์เหล่านั้นก็เรียกว่า อุปาทานขันธ์

อุปาทานก็คือ โลภะ ทิฏฐิ ความยึดมั่นถือมั่น ไปยึดขันธ์มาเป็นเรา เป็นของเรา คือเอามาเป็นอารมณ์ได้ ขันธ์เหล่านั้นก็เรียกว่าอุปาทานขันธ์ อุปาทานขันธ์นี้ ในส่วนของรูปขันธ์เป็นอุปาทานขันธ์ทั้งหมด คือเป็นอารมณ์ของอุปาทานได้ทั้งหมด เวทนาไม่ได้ทั้งหมด ได้แค่ส่วนโลกียะ คือเวทนาที่ประกอบในโลกียจิต สัญญา สังขาร ก็ไม่ได้ทั้งหมด ได้เฉพาะที่ประกอบในโลกียจิต วิญญาณ ก็แค่โลกียจิต นั่นก็หมายถึงว่า ในส่วนของโลกียะ กำหนดรูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่เป็นโลกียะ

อุปาทานมันเข้าไปยึดในรูปมาเป็นอารมณ์
นั่นก็เรียกว่า *รูปูปาทานขันโธ*
ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ *รูป*

อุปาทานมันเข้าไปยึดในเวทนามาเป็นอารมณ์
นั่นก็เรียกว่า *เวทนูปาทานขันโธ*
ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ *เวทนา*

อุปาทานมันเข้าไปยึดในสัญญามาเป็นอารมณ์
นั่นก็เรียกว่า *สัญญูปาทานขันโธ*
ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ *สัญญา*

อุปาทานมันเข้าไปยึดในสังขารมาเป็นอารมณ์
นั่นก็เรียกว่า *สังขารูปาทานขันธ์*
ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ *สังขาร*

อุปาทานมันเข้าไปยึดในวิญญาณเป็นอารมณ์
นั่นก็เรียกว่า *วิญญาณูปาทานขันธ์*
ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ *วิญญาณ*

สิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา อุปาทานเข้าไปยึดไว้ ยึดไว้อย่างไร ก็ยึดไว้ว่าเป็นเรา อย่างเช่นว่า รูป คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย อุปาทานไปยึดว่า มันเป็นเรา ตา หู จมูก ลิ้น กาย น่ะเป็นเรา หรือยึดว่าเรานี้ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย คือ เรานี่คือรูป หรือยึดว่าเราน่ะมีรูป คือ มีตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือยึดว่าเรานี้อยู่ในรูป คือมันมีเราอยู่ในตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือยึดว่า รูปอยู่ในเรา คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มันอยู่ในเรา มันเป็นอุปาทานทั้งนั้น เป็นความยึดมั่นถือมั่น ยึดในทางที่ผิด เรียกว่า **สักกายทิฏฐิ** *ความเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน* เป็นความเห็นผิด อันนี้จะเป็นไปโดยทั่วไปในปุถุชน ถ้าใครที่ยังเป็นปุถุชนก็จะหนีไม่พ้นในความรู้สึกในความยึดถือผิดอันนี้ จนกว่าจะก้าวขึ้นสู่ความเป็นอริยบุคคล จึงจะละความรู้สึกอันนี้ได้ ฉะนั้นขอให้ทราบว่า การที่มีความรู้สึกว่าเป็นเราอยู่นี้ ตา หู จมูก ลิ้น เป็นเรา เราเป็นตา หู จมูก ลิ้น กาย เรามีรูป รูปอยู่ในเรา เราอยู่ในรูป เป็นความยึดผิดอยู่ ถ้าเราไม่หาทางแก้ไขมันก็ติดอย่างนี้เรื่อยไปกี่ภพกี่ชาติ สร้างเหตุปัจจัย ก่อทุกข์ ก่อโทษ เรื่อยไปไม่จบสิ้นเพราะอุปาทานเป็นเหตุให้ทำกรรม ทำกรรมก็มีวิบาก มีขันธ์ ๕ ปรากฏขึ้นใหม่ แล้วก็เสวยความทุกข์ แล้วก็มีอุปาทาน มีกิเลสอีก แล้วก็ทำกรรมอีก แล้วก็มีวิบากคือผลของกรรมเกิดขึ้นอีก วนเวียนกันอยู่อย่างนี้เรื่อยไปไม่จบสิ้น

หรือยึดว่า เวทนาคือความสุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ เฉยๆ เป็นเรา หรือยึดว่าเรามีเวทนา เรานี่มีความสุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ เฉยๆ หรือยึดว่าเราอยู่ในเวทนา หรือเวทนาอยู่ในเรา นี่เป็นอุปาทานเช่นกัน

สัญญาก็เหมือนกัน คิดว่าเราคือสัญญา สัญญาคือเรา เรามีสัญญา สัญญาอยู่ในเรา เราอยู่ในสัญญา

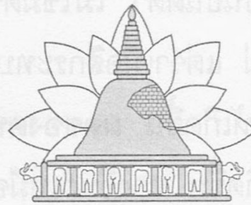
สังขารก็เหมือนกัน ไปยึดในสังขาร คือความชอบใจ ไม่ชอบใจ ความโลภ โกรธ หลง อย่างนี้เป็นต้น ว่าคือเรา หรือยึดว่า เราคือตัวสังขารเหล่านั้น เรามีสังขาร สังขารอยู่ในเรา เราอยู่ในสังขาร เป็นอุปาทานเป็นความยึดผิดทั้งนั้น

ยึดว่า วิญญาณเป็นเรา เราเป็นวิญญาณ วิญญาณอยู่ในเรา เราอยู่ในวิญญาณ โดยเฉพาะยึดวิญญาณมันหนีไม่พ้น เป็นความรู้สึกว่าตัวคิดนึกนี้คือเรา บางคนอาจจะมีความรู้สึกว่ากายนี้ไม่ใช่เรา กายนี้เวลาตายแล้วเน่าเปื่อยไม่ใช่เรา แต่ว่ามันมีวิญญาณอยู่ พอตายแล้ววิญญาณคือตัวเราก็จะออกจากร่างนี้ไปหาที่เกิดใหม่ นี้คืออุปาทานแล้ว ยึดไว้เป็นเราเป็นความยึดผิดอยู่ แต่ว่ามันเป็นความผิดโดยสามัญ ยังไม่กั้นในการทำกุศลต่างๆ ยังประกอบการกุศลต่างๆ ได้ เพราะอาศัยความยึดผิดนี้แหละ คือ อยากจะให้ตัวเราสบายไปอยู่บนสวรรค์ ก็เลยทำบุญทำกุศลใหญ่ อย่างนี้ก็สามารถจะทำบุญด้วยอำนาจของความยึดผิดว่าเป็นตัวเป็นตนได้ **อกุศลเป็นปัจจัยให้เกิดกุศลก็ได้ บาปเป็นปัจจัยให้เกิดบุญก็ได้ บุญเป็นปัจจัยให้เกิดบาปก็ได้ ความหลงก็เป็นปัจจัยให้ทำบุญก็ได้ ความโลภเป็นปัจจัยให้เกิดทำบุญก็ได้** โลภอยากจะรวย อยากจะสวย อยากจะเด่น อยากจะได้ดีอย่างนั้นก็เลยทำบุญทำกุศลใหญ่ ทำไปด้วยอำนาจของความโลภ กุศลไม่เต็มที่

ฉะนั้นในการประพฤติปฏิบัตินี้ ก็ให้กำหนดอุปาทานขันธ์ เพื่อให้เห็นจริง ในการเจริญสติระลึกรู้ ดูรูปนามที่กำลังปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำให้เป็นปกติ ปฏิบัติให้เป็นปกติ เฝ้าดู เฝ้ารู้ เฝ้าสังเกต อย่าให้มีอภิชฌาและโทมนัส คือความยินดียินร้ายในอารมณ์ ปฏิบัติอย่ารีบร้อน อย่าเกร็ง อย่าบังคับ อย่าเคร่งเครียด ทำกายสบาย ยืนสบาย เดินสบาย นั่งสบาย นอนสบาย แต่ว่าให้มีสติรู้ ไม่ใช่สบายแบบไม่รับรู้อะไร สบายแต่ต้องมีสติรู้ พยายามรู้สภาวธรรมที่กำลังปรากฏทีละขณะๆ ไป เผลอไปตั้งสติรู้ใหม่ เผลอไปก็ตั้งสติรู้ใหม่ เผลอก็รู้ว่าเผลอ มีสติก็รู้ว่ามีสติ ต้องอาศัยความเพียร เพียรไปประพฤติปฏิบัติไป ก็จะค่อยๆ เห็นสภาวะชัดเจนขึ้น เจริญขึ้น ละเอียดขึ้น วิปัสสนาญาณต่างๆ จึงจะปรากฏขึ้น

วันนี้ก็คิดว่าบรรยายมาพอสมควร จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ที่สุดนี้ขอความสุข ความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทุกท่านทุกคนเทอญ





อายตนะ ๑๒

หัวข้อเรื่องที่กำหนดไว้คือเรื่อง อายตนะ และขอให้ได้ฟังด้วยดี ฟังด้วยการมีโยนิโสมนสิการ คือการทำไว้ในใจโดยแยบคาย พร้อมด้วยการมีสติ คือ การระลึกรู้สึกตัวทั่วพร้อมในขณะที่ฟังธรรมอยู่ อายตนะเป็นวิปัสสนาภูมิอีกภูมิหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ **การปฏิบัติเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้กำหนดอายตนะเป็นอารมณ์ คือ เอาอายตนะเป็นกรรมฐาน** คือ เป็นที่ตั้งของวิปัสสนา ของสติ เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ

คำว่า **อายตนะ** มีความหมายอย่างไร ท่านก็แสดงไว้ว่า **ธรรมใดที่มีสภาพคล้ายกับยังผลของตนให้เกิดขึ้น** ธรรมนั้นชื่อว่า **อายตนะ** คล้ายแต่ว่าไม่ใช่จริง อายตนะ ภายในมี ๖ ภายนอกมี ๖ อย่างตากับสีเป็นอายตนะคู่ที่ ๑ กระทบกัน จักขุปสาทคือประสาทตากับรูปารมณ์คือสีต่างๆ กระทบกันแล้ว ก็ยังสภาพเห็นให้เกิดขึ้น สภาพเห็นนั้นเป็นผลเกิดขึ้น สีกับตากระทบกันการเห็นก็เกิดขึ้น ฉะนั้นประสาทตากับสีซึ่งเป็นอายตนะ มีสภาพคล้ายกับยังผลของตนให้เกิดขึ้น ที่ใช้คำว่าคล้ายก็เพราะว่า ตากับสี

นั้นที่จริงแล้วมันก็ไม่ได้มีความขวนขวายพยายามจะให้เกิดการเห็นแต่อย่างใด มันก็เป็นไปโดยธรรมชาติ เป็นอนัตตา ไม่ใช่มีตัวตน ไม่ใช่เป็นเรื่องของตา มันขวนขวายจะให้เห็นก็หาไม่ แต่ว่าเมื่อสีกระทบตาแล้วมันก็เกิดการเห็นขึ้น มีสภาพคล้ายๆ กับจะยังผลให้เกิดขึ้น **ผลของตนให้เกิดขึ้นระหว่างตากับสีก็คือสภาพเห็น** นั่นเป็นผลเกิดขึ้น ทางอื่นก็เหมือนกัน อายตนะภายในมี ๖ เรียกว่า **อัชฌัตติกายตนะ** อายตนะภายนอก เรียกว่า **พาหิรายตนะ** ก็มี ๖ เหมือนกัน

อายตนะภายในมี ๖ คือ

๑) **จักขายตนะ** ได้แก่ *จักขุปสาท (ประสาทตา)* เป็นธรรมชาติที่มีความใสในการที่จะรับสีต่างๆ
๒) **โสตายตนะ** ก็คือ *โสตปสาท (ประสาทหู)* เป็นธรรมชาติที่มีความใสในการรับเสียงต่างๆ
๓) **ฆานายตนะ** ได้แก่ *ฆานปสาท (ประสาทจมูก)* เป็นความใสในการรับกลิ่นต่างๆ
๔) **ชิวหายตนะ** ได้แก่ *ชิวหาปสาท (ประสาทลิ้น)* เป็นความใสในการรับรสต่างๆ
๕) **กายายตนะ** ได้แก่ *กายปสาท (ประสาทกาย)* เป็นความใสในการรับโผฏฐัพพารมณ์
๖) **มนายตนะ** ได้แก่ *จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑* ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ จิตทั้งหมดจัดเป็นมนายตนะ

อายตนะภายนอกมี ๖ คือ

๑) **รูปายตนะ** ได้แก่ *สีต่างๆ* เป็นธรรมชาติที่จะกระทบเฉพาะทางตา ไม่สามารถที่จะไปกระทบทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายได้
๒) **สัททายตนะ** ได้แก่ *เสียงต่างๆ* เป็นธรรมชาติกระทบเฉพาะทางหู

๓) **คันธายตนะ** ได้แก่ *กลิ่นต่างๆ* เป็นธรรมชาติกระทบเฉพาะทางจมูก
๔) **รสายตนะ** ได้แก่ *รสต่างๆ* เป็นธรรมชาติกระทบเฉพาะทางลิ้น
๕) **โผฏฐัพพายตนะ** ได้แก่ *โผฏฐัพพารมณ์* คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เป็นธรรมชาติกระทบเฉพาะทางกาย
๖) **ธัมมายตนะ** ได้แก่ *สภาพธรรมที่กระทบทางใจ* องค์ธรรมปรมัตถ์ ก็คือ เจตสิกทั้งหมด ๕๒ ชนิด แล้วก็รูปละเอียด เรียกว่าสุขุมรูป ๑๖ ตลอดทั้งนิพพาน เป็นธัมมายตนะ

อายตนะภายในภายนอกจัดเป็นคู่กันกระทบกัน ในความหมายของคำว่าอายตนะอีกประการหนึ่ง ก็คือ กระทำซึ่งจิตและเจตสิกนั้นให้กว้างขวางเจริญขึ้น หมายความว่าอย่างไรก็หมายความว่า เมื่ออายตนะภายในและภายนอกกระทบกันแล้ว ก็จะทำให้วิถีจิตเกิดขึ้น ในวิถีหนึ่งก็จะมีจิตเกิดขึ้นหลายชนิด จิตที่เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง วิบากบ้าง กิริยาบ้าง เกิดขึ้นหลายๆ ชนิด แล้ววิถีจิตนี้เกิดขึ้นวนเวียนหลายๆ รอบ ฉะนั้นจิตก็เกิดขึ้นมากมายเมื่ออายตนะกระทบกัน **เรียกว่าอายตนะนั้นเป็นธรรมชาติที่ยังให้จิตเจตสิกนั้นกว้างขวางเจริญขึ้น** พูดถึงจิตแล้วก็ต้องรวมเจตสิกด้วย เพราะมันเกิดร่วมกัน อีกลักษณะหนึ่งก็คือว่า เมื่อวิถีจิตเกิดขึ้นวนเวียนหลายๆ รอบนั้น ในวิถีจิตหนึ่งๆ นั้นก็เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง ฉะนั้น กุศล อกุศลเมื่อวิถีจิตเกิดขึ้นบ่อยๆ มากขึ้น มันก็จะมีกำลังมากขึ้น สำเร็จเป็นสุจริตทุจริตต่างๆ ได้ เป็นกายสุจริต-ทุจริต วจีสุจริต-ทุจริต มโนสุจริต-ทุจริต เรียกว่าอายตนะนั้นทำให้กุศล อกุศล กว้างขวางเจริญขึ้น นี่คือลักษณะความหมายของอายตนะ

มีคำว่า วิถีจิต เข้ามาด้วย คำว่า **วิถีจิต ก็คือ จิตที่มันเกิดขึ้นมารับอารมณ์ต่อเนื่องกันไป คือเป็นขบวนการของมันที่เกิดขึ้นมารับอารมณ์ต่อเนื่องกันไป** คือเป็นขบวนการของมันที่เกิดขึ้นมารับอารมณ์ๆ ๆ

ทำหน้าที่ต่างๆ กันจบขบวนการของมันแล้วก็ลงสู่ภวังค์ไป อันนี้ถ้ามีโอกาสก็จะมาพูดโดยเฉพาะเรื่องวิถีจิตให้แจ่มแจ้งภายหลัง

ตอนนี้มาพิจารณาเรื่องอายตนะเป็นคู่ๆ กันดู อายตนะภายในคู่ที่ ๑ ก็คือ **ประสาทตา** อายตนะภายนอกก็คือ **รูปารมณ์** คือสีต่างๆ มากระทบกัน ทำให้เกิดการเห็นขึ้น เกิดสภาพเห็นขึ้น อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ประสาทตาเป็นรูป สีที่กระทบตาก็เป็นรูป สภาพเห็นเป็นนาม ในทางการปฏิบัติก็ให้เจริญสติระลึกรู้รูปนาม **ทางตาก็กำหนดที่สภาพเห็น** สภาพเห็นเป็นอย่างไร มันเป็นธรรมชาติที่ฉายออกไปทางตา ไปรับสีต่างๆ เห็นก็จะเห็นสีเห็นรูป ให้เจริญสติเข้าไปรู้ สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม แต่ถ้าหากรู้เลยไปว่าสิ่งที่เห็นนั้นเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ มีชื่อ มีความหมายต่างๆ นั่นเป็นสมมุติบัญญัติ เป็นบัญญัติอารมณ์ ไม่ใช่ปรมัตถ์อารมณ์ เจริญวิปัสสนาท่านให้กำหนดที่ปรมัตถ์ ฉะนั้นก็พยายามกำหนดที่สภาพเห็นหรือสีที่กระทบทางตา สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม **คือไม่พยายามที่จะนึกคิดออกไปว่าสิ่งที่เห็นนั้นเป็นอะไร เป็นคนเป็นสิ่งของอะไร อย่างนั้นมันไปสู่สมมุติ ให้พยายามกำหนดแค่สภาพเห็น** แต่ในความเป็นจริงมันไม่สามารถจะยับยั้งให้อยู่เพียงแค่เห็นเท่านั้น เพราะมันไว วิถีจิตมันเกิดนึกคิดถึงสิ่งที่เห็นนั้นว่าเป็นใคร เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ มีชื่อ มีความหมายอย่างไร **เมื่อเกิดรับรู้เป็นสมมุติบัญญัติอย่างนี้แล้ว ในทางการปฏิบัติก็ให้กำหนดที่นามธรรม คือจิตทางมโนทวาร คือตัวที่ไปรู้เรื่องราวต่างๆ ไม่ใช่สภาพเห็น เป็นสภาพคิดนึก ฉะนั้นในขณะที่เกิดการเห็นแล้วก็คิดนึกไปถึงสิ่งที่เห็นทางตาว่าเป็นอะไรต่างๆ ก็ให้กำหนดรู้ที่ใจซึ่งเป็นมนายตนะ**

ทีนี้ถ้าหากว่ามันเลยไปถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ใจ เป็นความรู้สึกพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง โกรธบ้าง กลัวบ้าง เกิดความรัก เกิดความชัง ก็ให้กำหนดรู้อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นเหล่านั้น เช่นมันเกิดความโกรธก็ให้สังเกต

ลักษณะของความโกรธ เกิดความชอบใจก็สังเกตความชอบใจ อันนี้เป็นธัมมายตนะ ความชอบใจไม่ชอบใจเป็นธัมมายตนะ เป็นสิ่งที่มากระทบทางใจ คือตัวเจตสิก ความโกรธก็เป็นเจตสิก ความโลภก็เป็นเจตสิก ความหลงก็เป็นเจตสิก เป็นธัมมายตนะ ก็กำหนดรู้ไป **ฉะนั้นรู้ทางตาก็คือกำหนดสภาพเห็น ในขณะหนึ่งผ่านไป จิตไปรู้ถึงสมมุติบัญญัติกำหนดมาที่จิตใจซึ่งเป็นมนายตนะ คือความรู้สึกนึกคิด แล้วในกระแสจิตมีความพอใจไม่พอใจต่างๆ ก็กำหนดรู้ ก็เป็นการกำหนดธัมมายตนะ**

อายตนะคู่ที่ ๒ นั้น ภายในก็ได้แก่ **โสตายตนะ** คือ *ประสาทหู* สิ่งที่มากระทบก็คืออายตนะภายนอก ก็คือ **สัททายตนะ** คือ *เสียงต่างๆ* เสียงมากระทบประสาทหู ซึ่งก็เป็นรูปธรรมด้วยกัน เสียงก็เป็นรูป ประสาทหูก็เป็นรูป กระทบกันก็เป็นเหตุให้เกิดสภาพได้ยินขึ้น สภาพได้ยินเป็นนามธรรม เสียงเป็นรูป ประสาทหูเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม มนายตนะนี่เป็นนาม **ในทางการปฏิบัติให้เจริญสติระลึกรู้สภาพได้ยิน** ได้ยินเสียง ได้ยินก็อย่างหนึ่ง เสียงก็อย่างหนึ่ง แต่ว่าก็ควรจะกำหนดมาทางสภาพได้ยินเพราะว่ามันจะทำให้ไม่เลยไปสู่สมมุติบัญญัติได้ง่าย ถ้าเรามุ่งไปที่เสียงมันมักไปสู่สมมุติบัญญัติ กำหนดเสียง นั่นเสียงรถ เสียงเรือ เสียงสุนัข มีความหมายอย่างนั้นๆ มันเป็นไปกับสมมุติบัญญัติได้ง่าย ถ้ากำหนดสภาพได้ยินๆ คือสภาพได้ยินเป็นลักษณะที่ฉายออกไปทางหู ไปรับเสียง เป็นตัวได้ยิน ได้ยินอะไร ได้ยินเสียง เสียงเป็นอารมณ์ ได้ยินเป็นตัวจิตเป็นมนายตนะ กำหนดสภาพได้ยินๆ ก็จะสังเกตว่ามีความเกิดดับ เสียงมันก็คือรูปที่ดังสูงๆ ต่ำๆ ไม่ใช่เป็นคนเป็นสัตว์อะไร ได้ยินก็ได้ยินเพียงเสียงสูงๆ ต่ำๆ ก็กำหนดดูจะเห็นว่าสภาพได้ยินนั้นมันหมด ได้ยินแล้วหมดๆ หมดความรู้สึกของสภาพได้ยิน แต่ละขณะๆ ขณะนี้ฟังอยู่สังเกตดูจะเห็นว่าสภาพได้ยินนั้นมีความเกิดดับๆ ๆ อยู่เป็นปรมัตถธรรม เมื่อได้ยินแล้วจิตคิดนึกไปถึงเสียงที่ได้ยินว่า เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ เป็นเสียงสุนัข เสียงแมว เสียงคน

ชื่อนั้น ชื่อนี้ นั่นก็คือเป็นบัญญัติอารมณ์ ก็ระลึกรู้มาที่ใจที่กำลังคิดนึก รู้แค่คิดไม่ต้องเลยไปว่าคิดอะไร

การปฏิบัติก็ไม่ไปพิจารณาที่เรื่องราว คือ ความเป็นคน เป็นสัตว์ แต่ให้พิจารณามาที่มนายตนะคือตัวที่ไปรู้เรื่องราว ความเป็นคน เป็นสัตว์ ความคิดนึกถึงเรื่องราวยังเกิดขึ้น ตัวที่คิดถึงเรื่องราวเป็นมนายตนะ คือเป็นจิต เป็นนามธรรม สติก็รู้มาที่มนายตนะ คือตัวความคิดนึก ตัวที่ไปคิดถึงเรื่องเป็นคนเป็นสัตว์ ตัวเรื่องราวที่เป็นคนสัตว์นั้นเป็นอารมณ์ เป็นบัญญัติอารมณ์ เป็นสมมุติ แต่ตัวที่ไปรับรู้เรื่องราวเป็นปรมัตถ์ เป็นจิต **เจริญวิปัสสนาต้องกำหนดที่ปรมัตถ์ กำหนดมาที่จิตขณะนั้น** ก็เห็นว่าจิตนั้นทำหน้าที่คิดนึกๆ คิดๆ ไปเรื่องนั้นเรื่องนี้ พอสติกำหนดความคิดนึก เรื่องต่างๆ ก็ขาดลงเหมือนหนังที่ขาดตอน **ฉะนั้นใครที่คิดไป ชอบคิดไปที่เรื่องราวต่างๆ ให้กำหนดความคิด พอกำหนดความคิดเรื่องที่คิดมันจะหยุดลง** เดี๋ยวมันก็ไปอีกเพราะสติที่ระลึกรู้ก็ระลึกรู้ได้ชั่วขณะนิดเดียวแล้วก็ดับลง กำลังของอารมณ์เหล่านั้นยังมีกำลังอยู่ก็ดึงเอาจิตไปคิดใหม่ สติก็รู้ใหม่ รู้ความคิดใหม่ รู้ใหม่ รู้ใหม่ **แต่ต้องระวังว่ารู้แบบปกติ คืออย่าบังคับ** อย่าบังคับว่าหยุดคิดนะ อย่าคิดนะ บังคับไม่ให้คิด อย่างนี้ก็ไม่ถูก จะทำให้เคร่งเครียด ทำให้เกิดความวุ่นวายใจ **เพราะความคิดก็เป็นอนัตตา ความคิดก็เป็นของไม่เที่ยง** มันก็แสดงตัวเอง ประกาศตัวเอง ถ้าจิตมันพูดได้ก็จะบอกว่า ฉันไม่เที่ยงนะ ฉันบังคับบัญชาไม่ได้นะ แต่เราก็จะไปบังคับมันท่าเดียว เขาก็ประกาศตัวให้เห็นอยู่แล้วว่าไม่เที่ยง บังคับบัญชาไม่ได้ แต่ว่าไม่ยอมรับ สติปัญญาไม่ยอมรับ มันก็เลยจะไปบังคับให้มันหยุดคิด หนักเข้ามันก็เลยเกิดคับแค้นโทสะว่าไม่สมปรารถนา แต่ถ้ายอมรับ **สิ่งใดไม่เที่ยง มันก็ต้องไม่เที่ยง มีหน้าที่กำหนดรู้ ไม่มีหน้าที่ไปจัดแจงให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ในการปฏิบัติมันจะคิดหรือหยุดคิดก็กำหนดรู้มันไป** ฉะนั้นเมื่อได้ยินเสียง กำหนดสภาพได้ยิน ไม่พยายามจะไปนึกถึงเรื่องราว

ของเสียงเหล่านั้น แต่เมื่อจิตมันรู้เลยไปสู่เรื่องราว ก็ให้กำหนดที่จิต แล้วมันเลยไปถึงความรู้สึกพอใจไม่พอใจเสียงนั้น เช่น นั่งกรรมฐานเสียงสุนัขกัดกัน กำหนดสภาพได้ยินไม่ทัน จิตมันไปคิดว่าเสียงนั้นเป็นเสียงสุนัข แล้วเกิดความไม่พอใจ พอมันเลยไปถึงความไม่พอใจ สติกำหนดความไม่พอใจ ความไม่พอใจก็เป็นธัมมายตนะ เป็นตัวเจตสิกที่ปรุงแต่งจิตอยู่ที่กระทบทางใจ เราก็กำหนดสภาพไม่พอใจนั้น

คู่ที่ ๓ ก็เหมือนกัน ลักษณะเดียวกัน อายตนะภายในก็คือ **ฆานายตนะ** ได้แก่ *ประสาทจมูก* สิ่งที่มากระทบก็คือ **คันธายตนะ** ได้แก่ *กลิ่นต่างๆ* กลิ่นก็เป็นรูป ประสาทจมูกก็เป็นรูปกระทบกันแล้วก็เป็นเหตุให้เกิดการรู้กลิ่นขึ้น **ตัวรู้กลิ่นนี้เป็น มนายตนะ เป็นจิต** แต่เป็นจิตที่เกิดที่จมูกทำหน้าที่รู้กลิ่น กลิ่นก็อย่างหนึ่ง รู้กลิ่นก็อย่างหนึ่ง กลิ่นนั้นเป็นรูป รู้กลิ่นเป็นนาม สติก็ระลึกรู้ พอรู้กลิ่นก็ระลึกรู้สภาพรู้กลิ่น เกิดการรับรู้ทางจมูกขึ้นมา เช่นเรากินข้าว กลิ่นกระทบจมูกก็รู้ มันก็จะมีกลิ่นต่างๆ แต่ถ้ามันเลยไปสู่สมมุติบัญญัติ ก็จะรู้ว่ามีกลิ่นอะไร กลิ่นกับข้าวอะไรนึกไป ถ้านึกไปถึงความหมายเป็นสมมุติบัญญัติแล้ว ในขณะที่ไปสู่สมมุติบัญญัติขณะนั้นไม่ใช่รู้กลิ่นแล้ว เป็นจิตทางใจ เป็นมนายตนะ คือทำหน้าที่คิดนึกไปสู่สมมุติบัญญัติ สติก็รู้มาที่จิต กำหนดมาที่ตัวที่ไปรู้ความหมายและถ้ามันเลยไปถึงความชอบใจไม่ชอบใจ ถ้ากลิ่นมันหอมดีก็ชอบใจ ถ้ากลิ่นมันเหม็นไม่ชอบใจ ก็กำหนดความชอบใจไม่ชอบใจ ซึ่งเป็นธัมมายตนะ **การกำหนดรู้ก็จะทำให้เกิดความเป็นปกติขึ้น หรือทำให้เห็นธรรมชาติว่าธรรมเหล่านี้เป็นแต่ธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล** กลิ่นก็เป็นธรรมชาติ รู้กลิ่นก็เป็นธรรมชาติ คิดนึกไปถึงเรื่องของกลิ่นก็เป็นธรรมชาติ พอใจก็เป็นธรรมชาติ ไม่พอใจก็เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ดับไปตามเหตุตามปัจจัย มีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันก็เห็นลักษณะของมัน กลิ่นมันดับ รู้กลิ่นมันก็ดับ ตัวที่เข้าไปรู้

เรื่องราวก็ดับ พอใจก็ดับ ไม่พอใจก็ดับ เพราะเหตุมันดับ **การเห็นความเกิดดับมันก็ทำให้เกิดปัญญาว่าไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้**

คู่ต่อไป คู่ที่ ๔ อายตนะภายในก็คือ **ชิวหายตนะ** ได้แก่ *ประสาทลิ้น* ภายนอกก็คือ **รสายตนะ** ได้แก่ *รสต่างๆ* เป็นรูปธรรมทั้งคู่ กระทบกันก็ทำให้เกิดการรู้รสขึ้น **สภาพรู้รสนั้นเป็นมนายตนะ** เป็นจิตที่เกิดขึ้นที่ลิ้นทำหน้าที่รู้รส รสก็อย่างหนึ่ง รู้รสก็อย่างหนึ่ง รสนั้นเป็นรูป รู้รสนี้เป็นนาม รสก็เป็นรสต่างๆ ไม่รู้ว่าเป็นรสอะไร ปรมัตถธรรมแค่รสต่างๆ ไม่รู้ว่าเป็นรสแกงนั้นแกงนี้ แค่รู้รสเท่านั้น นั่นคือปรมัตถ์ ก็เจริญสติระลึกรู้ เวลากินข้าว รสกระทบลิ้น ระลึกรู้สภาพรส รู้รส แต่พอมันเลยไปสู่สมมุติบัญญัติรู้ว่ารสนี้เป็นรสไก่บ้าง รสน้ำปลา เราก็รู้มารู้ที่ใจ คือ มนายตนะ คือจิตที่เกิดทางใจที่ไปคิดนึกให้รู้ว่าเป็นสมมุติบัญญัติต่างๆ แล้วถ้ามันเลยไปสู่ว่าพอใจไม่พอใจรสอันนี้ชอบ ดี ก็กำหนดรู้ความพอใจ อันไหนไม่ชอบก็กำหนดรู้ความไม่ชอบใจ ซึ่งเป็นธัมมายตนะเกิดขึ้น

ต่อไปคู่ที่ ๕ ภายในก็คือ **กายายตนะ** ได้แก่ *ประสาทกาย* ภายนอกก็คือ **โผฏฐัพพายตนะ** *เครื่องกระทบทางกาย* มีปฐวีโผฏฐัพพารมณ์ เตโชโผฏฐัพพารมณ์ วาโยโผฏฐัพพารมณ์ คือ ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุดินก็ลักษณะแค่นแข็ง แข็งน้อยก็เป็นความอ่อน ธาตุไฟก็มีลักษณะเป็นความร้อน ความร้อนน้อยก็คือความเย็น ธาตุลม ลักษณะเคร่งตึง ตึงน้อยก็คือความหย่อน ฉะนั้นสิ่งที่มากระทบทางกายก็จะมีความเย็นบ้าง ร้อนบ้าง อ่อนบ้าง แข็งบ้าง หย่อนบ้าง ตึงบ้าง กระทบกับกายปสาทซึ่งเป็นรูปธรรมเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา นั่งอยู่ เย็นมากระทบที่แขน ที่ขา ลำตัว ใบหน้าก็กำหนดรู้ มีความตึง หายใจเข้า หายใจออก หน้าอกหน้าท้องมันตึงหายใจเข้ามันตึง เวลาหายใจออกมันก็หย่อนตัวลง ก็กำหนดรู้ ก้น ขา

กระทบพื้นรู้สึกแค่นแข็งก็กำหนดรู้ มือไปกระทบผ้ารู้สึกว่ามันอ่อน กำหนดรู้ หรือว่ามันรู้สึกตึงกำหนดไปบางทีเคร่งไป จดจ้องบังคับไปเกิดความตึง ตึงที่ศีรษะ ตึงที่หน้าผาก หัวคิ้ว ก็กำหนดความตึง เมื่อรู้สึกตึงกำหนด ความตึง **กำหนดแบบปกติคือกำหนดแบบไม่บังคับ กำหนดแบบตามสภาวะ** มันก็จะคลายตัวเป็นปกติ

ฉะนั้นเย็นก็ตาม ร้อนก็ตาม อ่อนก็ตาม แข็งก็ตาม หย่อนก็ตาม ตึงก็ตาม เป็นรูป เมื่อกระทบกับกายปสาท ก็เกิดความรู้สึกขึ้นเป็นกายวิญญาณ คือให้รู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึง ก็เป็นมนายตนะที่เกิดขึ้นที่กาย ก็กำหนดรู้ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ตัวรู้สึก ตัวที่เข้าไปรับรู้เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นนาม เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เป็นรูป ตัวที่เข้าไปรับรู้เป็นนาม เมื่อกำหนดไม่ทันก็จะไปสู่บัญญัติ คิดไปว่าเย็นนี้มันเป็นลม มาจากพัดลม ร้อนนี่มันมาจากไฟ มาจากแดด แข็งนี่มันเป็นพื้น อย่างพื้นนี่มันเป็นพื้นหินอ่อน เห็นหน้าตานึกถึงชื่อ ถึงความหมาย นั่นเป็นสมมุติบัญญัติ แต่ในขณะจิตไปนึกถึงสมมุติบัญญัตินั้นก็เป็นของจริง คือตัวที่ไปรู้สมมุติบัญญัติเป็นของจริง คือเป็นจิตที่เกิดที่ใจ เป็นมนายตนะทางใจ สติก็รู้มาที่จิตใจ คือรู้มาที่ตัวไปรู้เรื่องราวต่างๆ อย่างเรารับสัมผัสอะไรมาทางกาย เราจะคิดเรื่อยไปเป็นสิ่งของ เป็นชื่อ เป็นความหมาย เป็นเรื่องราว ก็รู้มาที่ใจ แล้วถ้ามันเลยไปถึงความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ ก็กำหนดรู้ความพอใจ ไม่พอใจ ซึ่งเป็นธัมมายตนะ

คู่ที่ ๖ ก็คือ **มนายตนะ** กับ **ธัมมายตนะ** กระทบกันก็ทำให้เกิดรู้เรื่องราวต่างๆ ขึ้น ก็กำหนดรู้จิตใจที่นึกคิด ตัวธัมมายตนะที่กระทบที่ใจคือเจตสิกต่างๆ รวมทั้งรูปละเอียด คือ สุขุมรูป ส่วนนิพพานนั้นยังไม่เกิดขึ้นถ้าเกิดขึ้นเมื่อไร ก็เป็นอันว่าเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล นิพพานก็เป็น

ธัมมายตนะมากระทบที่ใจ สามารถที่จะไปสัมผัสรู้ได้ เมื่อเจริญวิปัสสนามีญาณปัญญาแก่กล้าไปถึงโลกุตตรญาณ ก็จะไปรับนิพพานเป็นอารมณ์ กิเลสที่มีอยู่ในจิตใจก็จะถูกประหานให้น้อยลง เบาบางลง ฉะนั้นขณะที่เจริญสติกำหนดรู้รูปนามอยู่เสมอนี้ มันก็จะบรรเทากิเลสไปได้ แต่ถ้าญาณปัญญาเกิดขึ้นจะละกิเลสเป็นขณะ เรียกว่า **ตทังคปหาน** และเมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นจึงจะละโดยเด็ดขาดเป็น **สมุจเฉทปหาน**

อันนี้เป็นเรื่องชีวิต เป็นเรื่องของธาตุแท้ที่มีอยู่จริงๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง เป็นเรื่องซึ่งพิสูจน์ได้ เป็นของจริงที่น่าศึกษาน่าเรียนรู้ มันไม่มีอะไรที่น่าศึกษาเท่ากับของจริงๆ **คือเรารู้ของจริง มันก็จะทำให้เราสามารถที่จะพ้นทุกข์ได้** ถ้าเราไม่ศึกษาไม่เรียนรู้มัน ไปเข้าใจไปรู้แต่สมมุติบัญญัติ สมมุติบัญญัติมันก่อให้เกิดความโลภ โกรธ หลง แต่ถ้าเข้าใจชีวิตจริง ให้รู้จักว่า อ้อ ปรมัตถธรรมจริงๆ เป็นอย่างนี้ สมมุติบัญญัติมันเข้ามาสวมเป็นอย่างนี้ **แต่เราก็ต้องทำไปตามสมมุติบัญญัติ ต้องเรียกชื่อไปตามชาวโลกเขาเรียก ปฏิบัติไปตามสมมุติบัญญัติ แต่ว่ามันไม่ไปยึดถือ ทำไปตามนั้นอนุโลมไปตามนั้น แต่ไม่ได้ไปสำคัญมั่นหมายในสิ่งเหล่านั้น เป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล** จิตใจมันก็มีความเบาขึ้น เป็นอิสระ อันนี้ถ้าหากว่าไม่รู้เท่าทัน มันยึดเป็นตัวเป็นตน ใครมากระทบไม่ได้ มากระทบก็หาว่าเขาด่าเรา ว่าเรา เขาแกล้งเรา มันมีตัวเราเป็นตัวตนอยู่ เพราะฉะนั้นจึงต้องอาศัยการปฏิบัติเพื่อให้เห็นว่ามันไม่มีตัวตน มีธรรมชาติเป็นอายตนะซึ่งเป็นรูป เป็นนาม

อายตนะทั้ง ๑๒ นี้ ก็เป็นรูป ๕ คู่ อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นรูปธรรมทั้งหมด ภายนอกคือ สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นรูปธรรม ส่วนคู่ที่ ๖ ภายในได้แก่ มนายตนะ เป็นนาม

ทั้งหมด ส่วนอายตนะภายนอก ธัมมายตนะนั้นเป็นรูปก็มี นามก็มี เจตสิกนั้นเป็นนามธรรม สุขุมรูปเป็นรูปธรรม ส่วนนิพพานเป็นนามธรรม

อันนี้ก็เป็นการแสดงอารมณ์ของวิปัสสนาอีกแบบ อีกมุมหนึ่ง เพื่อเกื้อกูลต่อปัญญาของผู้ฟัง ฟังเรื่องนี้บางคนอาจจะเข้าใจได้ดีขึ้น นำไปประพฤติปฏิบัติได้ดีขึ้น จึงมีการแสดงไปหลายๆ ภูมิ วันนี้ก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา ก็ขอยุติแต่เพียงเท่านี้ ที่สุดนี้ขอความสุข ความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทุกท่านทุกคน เทอญ



พระพุทธพจน์

ยถา อคารํ ทุจฺฉนฺนํ
วุฏฺฐี น สมติวิชฺฌติ
เอวํ อภาวิตํ จิตฺตํ
ราโค น สมติวิชฺฌติ

ฝนย่อมรั่วรดเรือนที่มุงไม่ดีได้ ฉันใด
ราคะย่อมเสียดแทงจิตที่ไม่ได้อบรมได้ ฉันนั้น

ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



ธาตุ ๑๘

นมตฺถุรตนตฺตยสฺส ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุก ความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ต่อไปนี้ก็จะได้ปรารภธรรมะตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเรื่องธาตุ ๑๘ ก็ขอนำเรื่องธาตุ ๑๘ มาพูดก่อน เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องที่อยู่ในวิปัสสนาภูมิ ได้พูดเรื่อง ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ผ่านไปแล้ว ก็มีหัวข้อเรื่องหนึ่งซึ่งอยู่ในวิปัสสนาภูมิ ก็คือ ธาตุ ๑๘ จึงขอนำมาพูดในวันนี้เพื่อทำความเข้าใจได้ง่ายขึ้น เนื่องจากได้ฟังเรื่องอายตนะไปเมื่อวานนี้ เพราะว่าอายตนะกับธาตุ โดยสภาวะแล้วก็คืออันเดียวกัน แต่ว่านำมาแสดงในความหมายลักษณะหนึ่ง แล้วก็เป็นการแยกในส่วนของนามธรรมนั้นให้ละเอียดขึ้น ในเรื่องของอายตนะข้อมนายตนะคือจิตทั้งหมด พอมาเป็นธาตุก็แยกให้ละเอียดขึ้น ในความหมายของคำว่า **ธาตุ** ธาตุนี้ แปลว่า **ทรงไว้ เป็นธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน** เรียกว่าธาตุ ฉะนั้น ธรรมชาติอันใดที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน มีเนื้อหาไม่ใช่สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ชีวะ เป็นสภาวะแท้ๆ ก็เรียกว่าธาตุ เป็นการปฏิเสธ

ความเป็นสัตว์ เป็นบุคคล ที่เข้าใจกันว่า การเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก การไป การมา การกิน การดื่ม การนั่ง การนอน ว่าเป็นสัตว์ทั้งหลาย แท้ที่จริงแล้วหาได้เป็นอย่างนั้นไม่

การเห็นว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคลนั้นเป็นความเข้าใจผิด คือเป็นการเข้าไปยึดถือไว้ แต่ที่จริงโดยเนื้อแท้แล้วมันเป็นธาตุ เป็นธาตุ ๑๘ ที่มันมาประชุมกันขึ้นมา แต่ก็ได้เกิดยึดว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคลขึ้น ฉะนั้น ท่านจึงบอกว่าเป็น **นิตสัตตะ** *คือไม่ใช่สัตว์ บุคคล* เป็น **นิตชีวะ** *ไม่ใช่ชีวิต* ไม่ใช่ชีวอัตตะอย่างบุคคลเข้าใจกัน อย่างเวลาคนตายก็บอกว่าคนนั้นตาย คนนี้ตาย สัตว์ตาย สัตว์เกิด คนเกิด คนตาย แล้วก็มีความยึดว่าเมื่อคนตายแล้ว แต่วิญญาณไม่ตาย วิญญาณก็ล่องลอยออกมาจากร่างไปหาร่างใหม่ ไปอยู่ในร่างใหม่ ความเข้าใจอย่างนี้มันเป็นว่าเหมือนมีชีวะ มีอัตตะ คือเรียกว่าเหมือนกับมีตัวตนอยู่ที่เที่ยงแท้ที่ไม่ตาย ออกจากร่างนี้แล้วก็ไปสู่ร่างใหม่ แต่ความเป็นจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ สัตว์ที่ว่าเกิด ที่ว่าตาย มันก็เป็นเพียงธาตุ คือวิญญาณธาตุ จักขุธาตุ ธัมมธาตุ ที่เกิดจากกรรมมันดับลง ที่ว่าเป็นสัตว์เกิดนั้นก็คือ วิญญาณธาตุ จักขุธาตุ ธัมมธาตุ เป็นต้น มันประชุมกันเกิดขึ้นมา บุคคลก็หลงเข้าใจผิดว่าเป็นคนเกิด เป็นสัตว์เกิด สัตว์ตาย แต่ที่จริงแล้วก็ไม่มีสัตว์ บุคคล เป็นสภาวธรรมที่เรียกว่าธาตุ คือธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งสภาวลักษณะของตน ธาตุ ท่านก็แสดงไว้มี ๑๘ ธาตุด้วยกัน ซึ่งรวมอยู่ในชีวิตนี้ ก็แบ่งออก**เป็นธาตุรับ ๖ เป็นธาตุกระทบ ๖ แล้วเป็นธาตุรู้ ๖**

ชุดที่ ๑ *ธาตุรับ* ก็ได้แก่ **จักขุธาตุ** จักขุธาตุก็คือ *ประสาทตา* คือธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งความใสในการที่จะรับรู้รูปารมณ์ มันก็ทรงไว้ของมันอย่างนั้นไม่ว่าจะเป็นตาของใคร จะเป็นคนไทย คนจีน เป็นตาของมนุษย์ ของสัตว์เดรัจฉานก็ตาม ก็จะทรงไว้ในการที่จะรับภาพรับสีต่างๆ ไม่มีการผิดแปลกผันแปรไปอย่างอื่น คือไม่มีตาของใครเลยที่จะไปฟังเสียงหรือดมกลิ่น

ลิ้มรส สัมผัสอะไรได้ มันรับได้เพียงสี สีต่างๆ เท่านั้น เรียกว่าทรงไว้ซึ่งลักษณะในการรับสี เรียกว่า ก็ทรงไว้ในลักษณะของตน ประสาทตาก็ทรงไว้อย่างนั้น เป็นธาตุ เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล *ธาตุที่มากระทบ* ก็คือ **รูปธาตุ** รูปธาตุก็คือ *สีต่างๆ* ทรงไว้ในการที่จะกระทบกับประสาทตาได้ มันก็ทรงไว้ สีต่างๆ มันทรงไว้ซึ่งในการที่จะไปกระทบทางตา *ส่วนธาตุรู้* ก็คือ **จักขุวิญญาณธาตุ** จักขุวิญญาณธาตุ ก็คือ *ทรงไว้ซึ่งการเห็น* สภาพที่เห็นนั้นก็เป็นธาตุรู้ เป็นธาตุรู้ทางตา ถ้าจัดเป็นรูปเป็นนามแล้ว จักขุธาตุรูปธาตุเป็นรูปธรรม จักขุวิญญาณธาตุเป็นนามธรรม คือตากับสีเป็นรูป การเห็นเป็นนาม เป็นธาตุธรรมชาติ ไม่ใช่เรา ที่เห็นไม่ใช่เรา ตานั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่สัตว์บุคคล เป็นธาตุธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะอย่างนั้นๆ

ชุดที่ ๒ *ธาตุรับ* คือ **โสตธาตุ** ได้แก่ *ประสาทหู* ก็ทรงไว้ซึ่งเป็นความใสในการที่จะรับเสียง รับอย่างอื่นไม่ได้ จะไปเอาหูไปเห็น ไปดมกลิ่น ลิ้มรสไม่ได้ มันทรงไว้อย่างนั้น เป็นธาตุธรรมชาติ *ธาตุกระทบ* ก็คือ **สัททธาตุ** ได้แก่ *เสียงต่างๆ* ก็ทรงไว้ในการที่จะกระทบทางหู *ธาตุรู้* ก็คือ **โสตวิญญาณธาตุ** *เป็นสภาพรู้ทางหูได้แก่ได้ยิน* สภาพที่ได้ยินก็ทรงไว้ซึ่งการรับรู้เสียง คือได้ยินเสียง เป็นธาตุธรรมชาติ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ที่ประสาทหูก็ดี เสียงก็ดี ได้ยินก็ดี เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ซึ่งทรงไว้ซึ่งลักษณะอย่างนั้นๆ อยู่ แต่เมื่อไม่ได้พิจารณา ไม่เห็นตามสภาวะตามความเป็นจริง ก็เข้าไปยึดไว้ว่า เราได้ยิน หูนั้นเป็นของเรา อย่างนี้เป็นต้น เป็น**อัตวาทุปาทาน** คือ *ความยึดมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน* ซึ่งเป็นความยึดผิดอยู่ ถ้าจัดเป็นรูปเป็นนามแล้ว ประสาทหูกับเสียงเป็นรูป สภาพได้ยินเป็นนาม

ชุดที่ ๓ *ธาตุรับ* ได้แก่ **ฆานธาตุ** *ประสาทจมูก* ฆานธาตุก็เป็นธรรมชาติที่ทรงไว้ในการรับกลิ่น *ธาตุกระทบ* ก็คือ **คันธธาตุ** *ได้แก่กลิ่นต่างๆ* *ธาตุรู้* ก็คือ **ฆานวิญญาณธาตุ** *รู้กลิ่น* ฉะนั้น มันก็จะมีประสาทจมูกมีกลิ่นมากระทบ แล้วก็มีการรู้กลิ่นเกิดขึ้น ก็เป็นการประชุมของธาตุ ที่ว่าเราได้กลิ่น สัตว์ทั้งหลายได้กลิ่น ที่จริงแล้วมันเป็นธาตุธรรมชาติอย่างหนึ่งมาประชุมกัน เกิดขึ้นมาตามเหตุตามปัจจัย คืออาศัยปัจจัยต่างๆ ได้กลิ่นหอมก็เกิดจากกุศลกรรม ได้กลิ่นเหม็นก็เกิดจากอกุศลกรรม กรรมเป็นตัวปัจจัยปรุงแต่งมาให้ได้รับกลิ่นเหม็นกลิ่นหอม ดังนั้นได้กลิ่นเหม็นขณะหนึ่งก็เป็นอกุศลวิบากเกิดขึ้น คำว่าอกุศลวิบากก็คือผลของบาป ได้กลิ่นหอมครั้งหนึ่งก็เป็นกุศลวิบากคือเป็นผลของบุญที่ทำไว้ **สภาวธรรมเหล่านี้ก็เป็นธาตุธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาตามเหตุตามปัจจัย ดับไปตามเหตุตามปัจจัย**

ชุดที่ ๔ *ธาตุรับ* ก็คือ **ชิวหาธาตุ** ได้แก่ *ประสาทลิ้น* ทรงไว้ซึ่งความใสในการจะรับรส *ธาตุกระทบ* ก็คือ **รสธาตุ** ได้แก่ *รสต่างๆ* ก็เป็นธาตุธรรมชาติที่ทรงไว้ในการที่จะกระทบทางลิ้นได้ *ธาตุรู้* ก็คือ **ชิวหาวิญญาณธาตุ** ได้แก่ *สภาพรู้รส* เป็นจิต เรียกว่าวิญญาณ วิญญาณเกิดขึ้นทางลิ้นเรียกว่า **ชิวหาวิญญาณ** รู้รส จัดเป็นรูปเป็นนามก็คือ ประสาทลิ้นกับรสเป็นรูป สภาพรู้รสเป็นนาม

ชุดที่ ๕ *ธาตุรับ* ได้แก่ **กายธาตุ** ได้แก่ *ประสาทกาย* เป็นความใสซึ่งทรงไว้ในการรับโผฏฐัพพารมณ์ *ธาตุกระทบ* ก็คือ **โผฏฐัพพธาตุ** ก็เป็นธรรมชาติซึ่งทรงไว้ในการที่จะกระทบทางกายได้ **โผฏฐัพพธาตุ** ก็คือ **ปฐวีโผฏฐัพพารมณ์** *ธาตุดินมีลักษณะที่แค่นแข็ง แข็งน้อยก็เป็นความอ่อน* **เตโชโผฏฐัพพารมณ์** *ธาตุไฟมีลักษณะร้อน ร้อนน้อยก็เป็นความเย็น* **วาโยโผฏฐัพพารมณ์** *ธาตุลมมีลักษณะเคร่งตึง ตึงน้อยก็เป็นความหย่อน* ฉะนั้น โผฏฐัพพธาตุ ก็คือ ลักษณะเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ที่

กระทบ เป็นธาตุกระทบทางกายทรงไว้ซึ่งลักษณะอย่างนั้นๆ *ธาตุรู้ทางกาย* ก็คือ **กายวิญญาณธาตุ** ได้แก่ตัวรู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึง จัดเป็นนามธรรม กายปสาทกับโผฏฐัพพารมณ์เป็นรูปธรรม กายวิญญาณ ตัวรู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึงเป็นนาม สิ่งเหล่านี้เป็นธาตุธรรมชาติไม่ใช่สัตว์บุคคลอะไร แต่อาศัยอุปาทานเข้าไปยึดไว้เป็นเราเย็น เราร้อน เราอ่อน เราแข็ง เป็นสัตว์ เป็นบุคคลขึ้น ถ้าได้เจริญสติเข้าไปพิจารณาจริงๆ เวลาเกิดความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็งที่กระทบกาย เจริญสติระลึกรู้ก็จะเห็นว่า มันเป็นแต่ธาตุธรรมชาติ เย็นกระทบ หาใช่เป็นตัวเราเป็นตัวตนไม่ ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มันจะมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่ปรากฏแล้วก็ดับไป บังคับบัญชาไม่ได้ ถ้าไม่ได้พิจารณา ไม่ได้สังเกต มันก็ไปหลงยึดไว้เป็นตัวตนขึ้น

ชุดที่ ๖ *ธาตุรับ* ก็คือ **มโนธาตุ** นี้ องค์ธรรมก็คือ ตัวจิต ๓ ดวงด้วยกัน ได้แก่ **ปัญจทวาราวัชชนจิต ๑ ดวง** คือ จิตที่พิจารณาปัญจารมณ์ แล้วก็ **สัมปฏิจฉนจิต ๒ ดวง** ทำหน้าที่รับปัญจารมณ์ ๓ ดวงนี้เรียกว่า **มโนธาตุ** คือ *เป็นธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งการรับปัญจารมณ์โดยสามัญ* คำว่าปัญจารมณ์ ก็คืออารมณ์ ๕ อย่าง ได้แก่ รูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ คือ สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เรียกว่า ปัญจารมณ์ อารมณ์ ๕ อย่าง ตัวมโนธาตุนี้มันรับได้ทั้ง ๕ อารมณ์ ไม่เหมือนจักขุวิญญาณ คือวิญญาณทางตานั่นรับได้เพียงสีเท่านั้น วิญญาณทางหูก็รับได้เพียงเสียง แต่มโนธาตุนี้รับได้ ๕ อารมณ์ คือ สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ รับได้อย่างสามัญ คือไม่ได้รู้อารมณ์อื่นนอกกว่านี้ *ตัวธาตุกระทบ* ก็คือ **ธัมมธาตุ** ธัมมธาตุเป็นธาตุกระทบ คือ *ทรงไว้ซึ่งการกระทบทางใจ* องค์ธรรมปรมัตถ์ก็ได้แก่ตัวเจตสิกทั้ง ๕๒ ชนิด แล้วก็รูปละเอียดเรียกว่า สุขุมรูป มี ๑๖ ตลอดทั้งนิพพาน เป็นธัมมธาตุกระทบได้ทางใจ ตัวเจตสิกต่างๆ เช่น โลภ โกรธ

หลง เป็นต้น อันเป็นฝ่ายไม่ดี ฝ่ายดีก็มีศรัทธา ปัญญา สติ เมตตา กรุณา เป็นต้น เหล่านี้เป็นธัมมธาตุ เป็นธาตุที่ปรากฏทางใจ ส่วนรูปละเอียดก็เช่นอาโป ธาตุน้ำ ความเป็นหญิง ความเป็นชาย รูปหัวใจอย่างนี้เป็นต้น รูปที่ละเอียดมากระทบเป็นธัมมธาตุ สิ่งเหล่านี้ล้วนไม่ใช่สัตว์บุคคล เป็นธรรมชาติซึ่งทรงไว้ซึ่งลักษณะของมันอย่างนั้นๆ *ธาตุรู้ทางใจ*เรียกว่า **มโนวิญญาณธาตุ** องค์ธรรมก็เป็นจิตทั้งหมด ๗๖ ดวง ก็เว้นจิตทางตา หู จมูก ลิ้น กาย รวม ๑๐ ดวง ที่เรียกว่า **ทวิปัญจวิญญาณจิต ๑๐** จิตทั้งหมดโดยย่อมี ๘๙ ดวง เป็นธาตุทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ๑๐ ดวง แล้วก็เป็นมโนธาตุ ๓ ดวง ก็เหลือ ๗๖ ดวง เป็นมโนวิญญาณธาตุ คือ *ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งการรู้อารมณ์เป็นพิเศษ* มโนวิญญาณธาตุรู้อารมณ์ได้เป็นพิเศษ คือมันรู้ได้กว้างขวางกว่า สามารถที่จะรับรู้อารมณ์ทางมโนทวารได้

รวมความที่แสดงมาแล้วนี้ ในชีวิตในร่างกายจิตใจ ถ้ามองไปแล้วทุกส่วนทุกอย่างมันจะเป็นธาตุธรรมชาติทั้งนั้นเลย ที่ทรงไว้ซึ่งสภาวลักษณะของตนของตน หามีความเป็นสัตว์เป็นบุคคลไม่ **เราจะเห็นอย่างนี้ได้ต้องอาศัยการเจริญสติ** สติเข้าไปรู้ธาตุธรรมชาติที่กำลังปรากฏ เช่นเกิดการประชุมเกิดขึ้นทางตา มีประสาทตา มีสี มีการเห็นเกิดขึ้น ก็ระลึกรู้สังเกตดูสภาวธรรมต่างๆ มันเป็นอย่างไร การประชุมเกิดขึ้นทางหู มีเสียงสภาพได้ยิน มีประสาทหู สังเกตดูสภาพได้ยิน การประชุมทางจมูกมีประสาทจมูก มีกลิ่น มีการรู้กลิ่น ก็พิจารณาดูเป็นธาตุธรรมชาติการประชุมทางกายมีกายปสาท โผฏฐัพพารมณ์ มีการรู้อารมณ์ทางกายก็พิจารณาดู การประชุมทางใจ มีมโนธาตุ มีธัมมธาตุ มีมโนวิญญาณธาตุก็พิจารณาดู ก็จะเห็นว่ามันเป็นธาตุธรรมชาติ

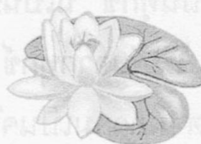
ถ้าหากว่าไม่ได้พิจารณา สมมุติบัญญัติมันก็เข้ามาครอบงำ ให้เห็นเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย เป็นเรา เป็นเขา เป็นตัวเป็นตนขึ้น เวลาเห็นครั้งหนึ่งจิตก็แล่นไปสู่สมมุติบัญญัติ เวลาได้ยินมันก็แล่นไปสู่สมมุติบัญญัติ ฉะนั้น ก็ต้องอาศัยการปฏิบัติเจริญสติ คือการระลึกรู้ขณะเห็น ขณะได้ยิน ขณะรู้กลิ่น ขณะรู้รส ขณะรู้สัมผัส ขณะคิดนึก ทุกอิริยาบถไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ก็พยายามที่จะพิจารณา พยายามที่จะสังเกตให้ตรงสภาวะของธาตุธรรมชาติต่างๆ เหล่านี้

ฉะนั้นในปุถุชนก็มีการหลงผิดยึดผิดอยู่ ก่อให้เกิดกิเลส เกิดความรัก เกิดความชัง แล้วทำกรรมต่างๆ ทำกุศลก็ได้ ทำอกุศลก็ได้ ด้วยความยึดมั่นถือมั่น ทำกุศลด้วยอำนาจของอุปาทานก็ได้ ยึดอยากจะให้มันไปเกิดที่ดีๆ อยากรวย อยากสวย อยากเกิดบนสวรรค์ ก็ทำกุศลกรรมต่างๆ นั่นก็เพราะมีความยึดถือความเป็นสัตว์เป็นบุคคล ก็มีอำนาจของโลภะเข้าไป ส่วนอกุศลกรรมนั้นก็แน่นอน ลองมีความยึดมั่นถือมั่นแล้วก็ทำบาปอกุศลกรรมต่างๆ ก็ทำให้มีผลต่อไป คือปัจจุบันนี้ก็มีธาตุธรรมชาติที่มันเกิดมาจากเหตุปัจจัยในอดีตส่งมาแล้ว มาอุบัติบังเกิดขึ้นเป็นธาตุธรรมชาติประชุมกัน แต่ว่าก็ยังมีความยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นเหตุให้ทำกรรมต่างๆ ลงไปอีก ที่จะส่งผลให้มีธาตุธรรมชาติอุบัติบังเกิดขึ้นต่อไปอีกในภพภูมิต่างๆ ไม่จบสิ้น มันก็มีแต่ไหลไปๆ สืบต่อกันไป มันก็กลายเป็นเสวยความทุกข์ **ตัวที่ได้รับความทุกข์ต่างๆ คือธาตุนี่แหละที่เป็นทุกข์ นี่เป็นธาตุธรรมชาติ แต่อุปาทานเข้าไปยึดว่าเป็นเราทุกข์เราสุข ไม่พ้นจากทุกข์** ฉะนั้นถ้าหากมีปัญญาญาณเจริญวิปัสสนาเข้าไปเห็นแจ้งตามความเป็นจริง เห็นเป็นธาตุธรรมชาติ ละสมมุติบัญญัติออกไป มันก็ไม่ก่อเหตุปัจจัยต่อไป พอหมดเหตุปัจจัยในอดีต

ธาตุธรรมชาติเหล่านี้ก็สลายตัวไปไม่ก่อตัวขึ้นมาอีก มันก็เข้าถึงธัมมธาตุที่เป็นนิพพาน เป็นสันติลักษณะที่สงบ ไม่มีความเกิดดับ นิพพานเป็นธรรมที่ไม่เกิดไม่ดับ เป็นธรรมชาติที่พ้นทุกข์ ถ้าหากว่ายังมีการเกิดของธาตุธรรมชาตินี้มันก็ต้องทุกข์ต่อไป

ถ้าหากเรามาพูดตามบุคคลาธิษฐาน พูดตามสมมุติบัญญัติ ก็พูดกันไปได้ว่า บุคคลทำบาปก็ต้องไปเกิดในนรก ในอบายภูมิ เมื่อทำกุศลก็ไปเกิดบนสวรรค์เป็นเทวดา อันนี้พูดตามสมมุติบุคคลาธิษฐาน ความเป็นคนเป็นสัตว์ แต่ที่จริงแล้ว ถ้าพูดตามสภาวปรมัตถ์ มันไม่มีความเป็นคน มนุษย์ไม่มี สัตว์เดรัจฉานไม่มี เทวดา สัตว์นรกต่างๆ ไม่มี มันเป็นแต่ธาตุธรรมชาติที่ไหลไปตามเหตุตามปัจจัย อันนี้แหละที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ถึงธาตุแท้ของชีวิต คือธาตุต่างๆ แล้วก็นำมาแสดงตลอดรวมทั้งบอกวิธีที่จะให้เข้าไปรู้ คือประทานวิปัสสนาไว้ว่าบุคคลที่อยากจะรู้ตามความเป็นจริงก็เจริญวิปัสสนา เมื่อรู้จริงเห็นจริงก็จะพ้น พ้นจากการก่อตัวของธาตุที่จะเสวยความทุกข์ต่อไป

วันนี้ก็คิดว่าพอสมควร แสดงมาเรื่องธาตุ ๑๘ ก็ขอยุติไว้แต่พียงเท่านี้ที่สุดนี้ ขอความสุขความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทุกท่านทุกคน เทอญ





อินทรีย์ ๒๒

นมตฺถุรตนตฺตยสฺส ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุก ความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

วันนี้ก็จะบรรยายเกี่ยวกับเรื่องวิปัสสนาภูมิที่ ๔ คือ เรื่องอินทรีย์ ๒๒ ความเป็นจริงโดยเนื้อแท้แล้วก็อย่างเดียวกันนั่นแหละ ที่พระพุทธเจ้ามาแสดงเป็นขันธ์ ๕ บ้าง นำมาแสดงโดยความเป็นอายตนะ ๑๒ บ้าง นำมาแสดงโดยความเป็นธาตุ ๑๘ บ้าง ดังที่อาตมาได้แสดงบรรยายไปแล้วนั้น แล้วก็นำมาแสดงโดยความเป็นอินทรีย์ ๒๒ บ้าง เผื่อว่าบุคคลบางท่านฟังเรื่องอินทรีย์ ๒๒ แล้วก็มีความเข้าใจในเรื่องนี้ น้อมมาปฏิบัติเจริญกรรมฐานในเรื่องอินทรีย์นี้เข้าใจได้ดี เหมาะสมกับจริตของตนเองก็เป็นประโยชน์ต่อผู้ฟัง แต่บางท่านจะฟังแล้วก็ไม่ซาบซึ้งในเรื่องของอินทรีย์ อันนี้เป็นเรื่องที่ไม่ถูกกับอัธยาศัยของตนเอง พระพุทธเจ้าจึงนำแสดงไว้หลายๆ นัย

อินทรีย์มีทั้งหมด ๒๒ ด้วยกัน คำว่า **อินทรีย์** นี้แปลว่า **เป็นผู้ปกครอง หรือเป็นใหญ่** คือ **มีความสามารถทำให้ธรรมที่เกิดร่วมกันกับตนนั้นเป็นไปตามอำนาจของตน** เรียกว่าเป็นผู้ปกครอง

อินทรีย์ที่ ๑ **จักขุนทรีย์** ได้แก่ *จักขุปสาท* ก็คือประสาทตามีลักษณะเป็นความใสในการรับสี ในกระบวนการเห็นแล้วประสาทตานี้ก็เป็นใหญ่ เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการเห็น คือ เช่นหากว่าประสาทตาไม่ดี การเห็นก็เห็นไม่ดี ไม่ชัด เห็นไม่ไกล ถ้าประสาทตาดีมีกำลังดี ก็เห็นได้ไกลเห็นได้ชัดเจน *จะเห็นว่าในขบวนการของการเห็นแล้ว ประสาทตาเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครอง* เรียกว่า จักขุนทรีย์ จัดเป็นรูปธรรม ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ทำสติกำหนดรู้ประสาทตา คือ ธรรมชาติที่เป็นความใสในการรับสีต่างๆ

อินทรีย์ที่ ๒ **โสตินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการได้ยินเสียง* องค์ธรรมได้แก่ *โสตปสาท* ก็คือประสาทหู มีลักษณะเป็นความใสในการรับเสียงต่างๆ ตั้งอยู่ในรูหู ในกระบวนการได้ยินเสียงแล้ว ประสาทหูก็เป็นใหญ่ ถ้าหากว่าประสาทหูไม่ดีมีกำลังอ่อน การได้ยินก็ไม่ชัดเจนหรืออาจจะไม่ได้ยิน ถ้ามีกำลังดีก็ได้ยินชัดเจน ฉะนั้นประสาทหูนี่ก็เป็นใหญ่ในการได้ยินเสียง เรียกว่า โสตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในการได้ยินเสียง ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เพราะว่าประสาทหูเป็นรูปธรรม

อินทรีย์ที่ ๓ **ฆานินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรู้กลิ่น* องค์ธรรมได้แก่ *ฆานปสาท* ก็คือประสาทจมูก มีลักษณะเป็นความใสที่อยู่ในโพรงจมูก มีหน้าที่ในการรับกลิ่น ซึ่งในกระบวนการรู้กลิ่นแล้วประสาทจมูกก็เป็นใหญ่ ถ้าหากว่าประสาทจมูกไม่ดี การรับกลิ่นก็ไม่ดีถ้าประสาทจมูกดีการรับกลิ่นก็ดี และก็โดยเฉพาะในเรื่องการรับกลิ่นแล้ว

เราจะไปเอาอวัยวะส่วนอื่นมารับกลิ่นไม่ได้เลย เช่นเกิดจมูกไม่ดี เอาหูรับกลิ่น เอาตารับกลิ่นไม่ได้ รับได้เพียงจมูกเท่านั้น ก็เป็นใหญ่ในการรับกลิ่น จัดเป็นรูปธรรม

อินทรีย์ที่ ๔ **ชิวหินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรู้รส* องค์ธรรมได้แก่ *ชิวหาปสาท* ก็คือประสาทลิ้น มีลักษณะเป็นความใสที่อยู่บริเวณลิ้น มีหน้าที่ในการรับรสต่างๆ ในกระบวนการรับรสแล้ว ไม่มีใครจะเป็นใหญ่เท่ากับประสาทลิ้น เราจะเอาจมูกมารับรสไม่ได้ เอาตามารับรสไม่ได้ และถ้าประสาทลิ้นไม่ดี การรับรู้รสก็ไม่ดี ถ้าประสาทลิ้นดี การรับรู้รสก็ชัดเจน ประสาทลิ้นจัดเป็นรูปธรรม เป็นของจริงชนิดหนึ่ง ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

อินทรีย์ ๕ **กายินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการสัมผัสรับโผฏฐัพพารมณ์* องค์ธรรมได้แก่ *กายปสาท* ก็คือประสาทกาย มีลักษณะเป็นความใสที่อยู่ทั่วร่างกาย เว้นไว้แต่ปลายผม ปลายเล็บ หรือว่าในหนังหนาๆ ไม่มีกายปสาท ในกระบวนการรับรู้สึกโผฏฐัพพารมณ์ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงนี้ กายปสาทก็เป็นใหญ่ เราจะเอาตา หู จมูก มารับเย็น ร้อน อ่อน แข็งหย่อน ตึงไม่ได้ บริเวณจมูกมันก็มีกายปสาทเหมือนกัน มันจึงรับรู้สึกเย็นหรือร้อนได้ อย่างเช่นเวลากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หายใจเข้าจะรู้สึกเย็น หายใจออกจะรู้สึกอุ่นๆ ที่รู้สึกเย็นร้อนไม่ใช่ตัวประสาทจมูกไปรับความเย็นร้อน แต่เป็นกายปสาท เพราะว่าที่จมูกมันก็มีประสาทกายอยู่ แต่ตัวฆานปสาทจริงๆ มันรับได้เฉพาะกลิ่นเท่านั้น กายปสาทเป็นใหญ่ในกระบวนการรับโผฏฐัพพารมณ์ จัดเป็นรูปธรรม เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาเช่นเดียวกัน

อินทรีย์ที่ ๖ **มนินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรับอารมณ์* องค์ธรรมได้แก่ *จิตทั้งหมด* จิตทั้งหมดมี ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง จัดเป็นมนินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับอารมณ์ เป็นการรู้อารมณ์ อันนี้ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ ธรรมชาติที่รับอารมณ์คือรู้อารมณ์อยู่เสมอนั่นแหละคือ จิต รู้อารมณ์ทางตาก็คือสภาพเห็น รู้อารมณ์ทางหูก็คือสภาพได้ยิน รู้อารมณ์ทางจมูกก็คือสภาพรู้กลิ่น รู้อารมณ์ทางลิ้นก็คือสภาพการรู้รส รู้อารมณ์ทางกายก็คือสภาพรู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึง รู้อารมณ์ทางใจก็คือสภาพคิดนึกไป นี่ก็คือมนินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรู้อารมณ์ ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นนามธรรม มนินทรีย์เป็นนามธรรมทั้งหมด ญาติโยมก็เจริญสติกำหนดรู้มนินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางการรู้อารมณ์ เวลาเห็นก็กำหนดสภาพเห็น เวลาได้ยินก็กำหนดสภาพได้ยิน เวลารู้กลิ่นก็กำหนดสภาพรู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสทางกายก็กำหนดรู้ คิดนึกทางใจ คิดนึกไปถึงเรื่องราวต่างๆ ก็กำหนดรู้ที่ความคิดนึก นี่ก็เป็นใหญ่ในการรู้อารมณ์ รับอารมณ์

อินทรีย์ที่ ๗ **อิตถินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในความเป็นหญิง* องค์ธรรมได้แก่ *อิตถีภาวรูป* ก็คือรูปที่เป็นเหตุของความเป็นหญิง ซึ่งมีอยู่ทั่วร่างกาย ในเซลล์ทุกส่วนของร่างกายหญิง ทำให้บุคคลนั้นมีรูปร่างสัณฐานกิริยาอาการไปทางผู้หญิง อิตถินทรีย์จัดเป็นรูปธรรม ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เป็นผู้หญิงก็กำหนดในภาวะของกิริยาอาการของความเป็นผู้หญิง

อินทรีย์ที่ ๘ **ปุริสินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในความเป็นชาย* องค์ธรรมได้แก่ *ปุริสภาวรูป* ก็คือรูปที่เป็นเหตุแห่งความเป็นชาย ในกระบวนการของความเป็นชายแล้ว ปุริสินทรีย์ก็เป็นใหญ่ ทำให้มีรูปร่างสัณฐานกิริยาอาการของความเป็นผู้ชาย ผู้หญิงกับผู้ชายกิริยาอาการมัน

แตกต่างกันไป ผู้หญิงก็อ่อนน้อม อ่อนโยน ละมุนละไม ผู้ชายกิริยาอาการก็เข้มแข็ง นี่เพราะว่าความเป็นใหญ่ของภาวรูปทั้ง ๒ ปุริสภาวรูป รูปของความเป็นชาย ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ผู้ชายก็กำหนดปุริสภาวรูปความเป็นใหญ่ของความเป็นชาย

อินทรีย์ที่ ๙ **ชีวิตินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรักษารูปและนาม* องค์ธรรมได้แก่ *ชีวิตรูปและชีวิตินทรีย์เจตสิก* อันนี้เป็นใหญ่ในการรักษา คือรูปที่เกิดขึ้นมาไม่ว่ารูปตา รูปหู รูปจมูก รูปลิ้น รูปประสาทกาย เป็นต้น ที่เกิดขึ้นมานี้เขาจะต้องมีชีวิตรูปทำหน้าที่รักษาเพราะว่ามันเกิดแล้วมันก็ต้องมีความตั้งอยู่แล้วก็ดับไป ในช่วงที่มันยังตั้งอยู่นั่นแหละ ที่ยังมีชีวิตอยู่ก็เพราะมีชีวิตรูปรักษาไว้ ส่วนทางนามธรรมก็เหมือนกัน จิต เจตสิกที่เกิดขึ้นแล้วยังไม่ดับลงก็มีชีวิตินทรีย์เจตสิกรักษาอยู่ **อุปปาทักขณะ** คือขณะเกิด **ฐีติขณะ** คือขณะที่ตั้งอยู่ แล้วจึงมี **ภังคักขณะ** คือ ขณะดับไปแล้ว ในระหว่างที่ฐีติขณะคือขณะที่ตั้งอยู่ แม้จะเป็นช่วงระยะที่สั้นที่สุดนิดเดียว แต่ก็อาศัยชีวิตินทรีย์รักษาไว้ ชีวิตินทรีย์จึงเป็นใหญ่ในการรักษา ชีวิตินทรีย์เป็นทั้งรูปทั้งนาม คือ ถ้าชีวิตินทรีย์ที่เป็นชีวิตรูปก็เป็นรูปธรรม ถ้าเป็นชีวิตินทรีย์เจตสิกก็เป็นนามธรรม

อินทรีย์ที่ ๑๐ **สุขินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขกาย* องค์ธรรมได้แก่ *เวทนาเจตสิกที่ในสุขสหคตกายวิญญาณจิต* คือเวทนาที่เกิดขึ้นทางกายที่เป็นสุขเวทนา คือความสบายกาย เช่น ญาติโยมนั่งอยู่มีลมพัดมา อากาศมันเย็นสบายตอนเช้า สุขเวทนาเกิดขึ้นที่กาย นั่งอยู่สบายกาย สุขเวทนาก็เป็นใหญ่ในการเสวยอารมณ์ของการสุขกาย จัดเป็นนามธรรม เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เจริญสติกำหนดรู้เวลาสบายกายก็กำหนดรู้สบายกาย เป็นสุขินทรีย์

อินทรีย์ที่ ๑๑ **ทุกขินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์กาย* อันนี้ทุกข์กาย องค์ธรรมได้แก่ *เวทนาเจตสิกที่ในทุกขสหคตกายวิญญาณจิต* คือเวทนาที่เกิดขึ้นทางกาย เวลามีอะไรมาทิ่มแทง มันรู้สึกเจ็บรู้สึกปวด มันไม่สบายกาย หรือว่านั่งนานๆ มันปวดมันเมื่อย มันเจ็บ มันชา มันไม่สบายกาย ความไม่สบายกายก็คือทุกขินทรีย์เขาเป็นใหญ่อยู่ คือทุกขเวทนาเจตสิก คือเวทนาเจตสิกที่เสวยอารมณ์ของความทุกข์กาย จัดเป็นนามธรรม ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เจริญวิปัสสนาก็กำหนดรู้ เวลาไม่สบายกายเกิดขึ้น เจริญสติกำหนดรู้ความไม่สบายกาย มันไม่สบายกายส่วนใดส่วนหนึ่ง แม้แต่เพียงเล็กๆ น้อยๆ **ก็เจริญสติกำหนดรู้ถึงทุกขเวทนาไม่สบายกายเหล่านั้น โดยไม่ไปยึดมั่นถือมั่น อย่าไปทำลายให้หาย ไม่หาย กำหนดรู้ลักษณะของทุกขเวทนาเป็นอารมณ์ไป** นี่เรียกว่าทุกขินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในการเสวยความทุกข์กาย ก็เป็นของจริงที่มีอยู่

อินทรีย์ที่ ๑๒ **โสมนัสสินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขใจ* องค์ธรรมได้แก่ *เวทนาเจตสิกอีกเหมือนกันที่ในโสมนัสสหคตจิต ๖๒* เวลาสุขใจก็คือมันดีใจ ดีใจที่เป็นอกุศลก็มี ดีใจที่เป็นกุศลก็มี ดีใจที่เป็นอกุศลก็คือดีใจที่เป็นไปกับความโลภ ที่เวลาได้ลาภได้สักการะได้สรรเสริญเยินยออะไรต่างๆ ดีอกดีใจ นั่นแหละสุขใจเกิดขึ้นมา ความสุขใจหรือโสมนัสใจที่ได้ลาภสักการะ สรรเสริญเยินยอ หรือประสบเรื่องราวที่ตลกขบขันแล้วก็หัวเราะ ชอบอกชอบใจ นั่นแหละ โสมนัสสินทรีย์เกิดขึ้น เป็นความสุขใจที่เกิดร่วมกับโลภะ ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากำหนดรู้เวลาดีใจ บางทีก็เป็นสุขเวทนาที่เกิดพร้อมด้วยมหากุศลจิต ดีใจที่เป็นบุญก็มี เช่น ญาติโยมใส่บาตรเห็นพระสงฆ์มาปลื้มปีติใจสุขใจขึ้นมาก็กำหนดรู้ความสุข หรือได้ฟังธรรมรู้สึกเกิดปีติใจ ก็กำหนดรู้นี่สุขใจ เวลาได้ไปทำบุญทำทานมีความผ่องใสจิตใจสุขใจขึ้นมา นี่เป็นโสมนัสสินทรีย์

ความเป็นใหญ่ในความสุขใจ จัดเป็นนามธรรมก็กำหนดรู้

อินทรีย์ที่ ๑๓ **โทมนัสสินทรีย์** *ความเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในความทุกข์ใจหรือว่า โทมนัสใจ* องค์ธรรมได้แก่ *เวทนาเจตสิกเหมือนกันที่ในโทสมูลจิต ๒ ดวง* เวลาเกิดความโกรธความเสียใจอะไรขึ้นมาจะมีความโทมนัสใจ แม้แต่ความน้อยใจก็เป็นเรื่องของโทสมูลจิต คนอื่นทำอะไรไม่ถูกใจขึ้นมาก็ไม่พอใจน้อยใจเสียใจ พลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เกิดความโทมนัสใจ ลูกหลานญาติพี่น้องพูดอะไรไม่ดีไม่ถูกใจไม่สบายใจ นี่คือความเป็นใหญ่ของโทมนัสสินทรีย์ เป็นใหญ่ในความทุกข์ใจ จัดเป็นนามธรรม ก็ให้เจริญสติกำหนดรู้เวลาเกิดความโทมนัสใจขึ้น

อินทรีย์ที่ ๑๔ **อุเปกขินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการเสวยอารมณ์เป็นกลางๆ คือไม่สุขไม่ทุกข์* องค์ธรรมได้แก่ *เวทนาเจตสิกที่ในอุเบกขาสหคตจิต ๕๕* นี่ก็เป็นทั้งอกุศลและกุศลได้ ความเฉยๆ นี่แหละมีทั้งโลภะ มีทั้งโมหะ มีทั้งที่เป็นกุศลก็มี โลภะที่เกิดพร้อมด้วยความเฉยๆ อย่างเช่นโยมไปเห็นเงินทองมากมายในธนาคาร เห็นสิ่งของที่เขาตั้งไว้ในห้างสรรพสินค้า เป็นวิทยุ วิดีโอ ทีวี อะไรต่างๆ ของมีค่าเพชรนิลจินดา รู้สึกอยากได้มั้ย อยากได้ แต่ว่ารู้ว่ามันไม่ได้ จิตมันก็จะเฉยๆ อยากได้เฉยๆ นั่นก็เป็นโลภะเกิดพร้อมด้วยความเฉยๆ หรือว่าเวลาโยมนั่งกรรมฐาน มันปวดมันเมื่อยมันจะอยากนอนก็ได้ อยากจะหาอิริยาบถที่สบาย ความอยากชนิดนั้นจะเกิดพร้อมด้วยความเฉยๆ เพราะมันมีทุกข์อยู่ หรือโยมนั่งเหม่อๆ ลอยๆ นั่งกรรมฐานใจมันเฉยๆ แต่ว่ามันเหม่อลอย ไม่ได้สติรู้ตัวทั่วพร้อมอะไร ใจมันลอย มันคิดเพลิน ตาลอยไป นั่นก็เป็นโมหะ โมหะที่เกิดพร้อมด้วยความเฉยๆ ก็เป็นอกุศลได้ ต้องมีสติคอยรู้คอยดูความเฉยๆ เหล่านี้ ส่วนความเฉยๆ ที่เป็นกุศล เช่น บางครั้ง

โยมทำบุญตักบาตรใจเฉยๆ ก็มี เพราะบางทีกำลังยุ่งงานอยู่ทำบุญไปก็รู้สึกเฉยๆ หรือโยมนั่งกรรมฐานกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก หยุดเข้าไปสู่ความเฉยๆ จิตมันเฉยนั่นก็เป็นอุเปกขินทรีย์ กำหนดรู้ความเฉยๆ เหล่านั้นซึ่งเป็นนามธรรม

อินทรีย์ที่ ๑๕ **สัทธินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ* องค์ธรรมได้แก่ *ศรัทธาเจตสิกที่ในโสภณจิต ๙๑* โยมฟังธรรมะเกิดศรัทธาเกิดความเชื่อเกิดความเลื่อมใส ลักษณะของจิตที่ศรัทธาเป็นอย่างไร นั่นแหละก็เป็นสัทธินทรีย์ มันมีความรู้สึกอย่างไรล่ะศรัทธา กำหนดรู้ลงไป เกิดศรัทธาก็กำหนดรู้ ศรัทธาเป็นนามธรรมเป็นของจริง

อินทรีย์ที่ ๑๖ **วิริยินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในความเพียร* องค์ธรรมได้แก่ *วิริยเจตสิกที่อยู่ในวิริยสัมปยุตตจิต ๑๐๕* วิริยะคือ ความเพียร เพียรละอกุศล เพียรเจริญกุศล เพียรตั้งสติ ก็กำหนดรู้ความเพียรเป็นนามธรรม

อินทรีย์ที่ ๑๗ **สตินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการระลึกชอบ* องค์ธรรมได้แก่ *สติเจตสิกที่ในโสภณจิต ๙๑* สติความระลึกได้ก็เป็นอารมณ์ของสติ โยมปฏิบัติธรรมนี่เจริญสติอยู่ บางครั้งสติก็กำหนดรู้ว่ามีสติดีนะ ขณะนี้สติกำหนดรู้รูปนาม สติก็เป็นอารมณ์ของสติ สตินี้ก็เป็นนามธรรม

อินทรีย์ที่ ๑๘ **สมาธินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการตั้งมั่นในอารมณ์เดียว* องค์ธรรมก็คือ *เอกัคคตาเจตสิกที่ในจิต ๗๒* ดวงคือตัวสมาธินั่นเอง เอกัคคตาเจตสิก ทำให้ตั้งมั่นในอารมณ์ บางครั้งจิต

โยมนี่ตั้งมั่นเมื่อกำหนดลมหายใจ หายใจเข้าออก กำหนดที่กายที่ใจ จิตมีความมั่นคง มีความตั้งมั่น ก็เป็นลักษณะของสมาธินทรีย์ซึ่งเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นนามธรรม เจริญสติกำหนดรู้ พูดง่ายๆ คือมีสมาธิก็กำหนดรู้สมาธิ รู้ว่าจิตมีสมาธิ สมาธินทรีย์ความเป็นใหญ่ในเรื่องของสมาธิ ก็เจริญสติกำหนดรู้เท่าทัน

อินทรีย์ที่ ๑๙ **ปัญญินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริง* องค์ธรรมได้แก่ *ปัญญาเจตสิกที่ในญาณสัมปยุตตจิต ๔๗* ปัญญาก็คือความรู้ โยมเกิดความรู้ขึ้นมั้ย ฟังธรรมะเกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นก็เป็นปัญญา ยิ่งเห็นรูปนามเกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเป็นปัญญา สติก็กำหนดรู้ปัญญา เกิดปัญญาก็กำหนดรู้ปัญญาให้เห็นว่าปัญญาก็สักแต่ว่าเป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง ไม่ใช่เราไม่ใช่สัตว์บุคคลอย่าไปยึดถือ

อินทรีย์ที่ ๒๐ **อนัญญตัญญัสสามีตินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจจะ ๔ ที่ตนไม่เคยรู้* องค์ธรรมได้แก่ *ปัญญาเจตสิกที่ในโสดาปัตติมรรคจิต* อันนี้หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนกระทั่งสำเร็จเป็นอริยบุคคล ในขณะที่บรรลุมรรคที่ ๑ นั่นแหละโสดาปัตติมรรค เป็นการรู้แจ้งอริยสัจจ์ รู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ้งนิโรธเจริญตัวเอง เป็นการบรรลุสิ่งที่ยังไม่เคยรู้มาก่อน นี่ก็เป็นเรื่องสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมได้ถึง ก็กำหนดรู้ได้เหมือนกัน คือผู้ที่สำเร็จ พอสำเร็จแล้วเขาก็กำหนดรู้ปัญญาที่เกิดขึ้น

อินทรีย์ที่ ๒๑ **อัญญินทรีย์** คือ *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจจะ ๔ ที่ตนเคยรู้* องค์ธรรมได้แก่ *ปัญญาเจตสิกที่ในมรรคจิตเบื้องบน ๓ และผลเบื้องต่ำ ๓* อันนี้โยมก็คงยังเข้าไม่ถึงหรอก

เพราะว่าเป็นเรื่องของอริยบุคคล คือมรรคในขั้นสูงๆ ขึ้นไป เมื่อผ่านโสดาปัตติมรรคแล้ว จะมีมรรคที่ ๒ คือ สกทาคามิมรรค มรรคที่ ๓ อนาคามิมรรค มรรคที่ ๔ อรหัตตมรรค ส่วนผลเบื้องต่ำ ๓ คือ **โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล** มรรคเบื้องบน ๓ ก็คือ **สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค** คือมรรคมี ๔ ผลมี ๔ อย่างที่โยมเคยฟังว่ามรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ มรรค ๔ ก็คือ ๑) โสดาปัตติมรรค ๒) สกทาคามิมรรค ๓) อนาคามิมรรค ๔) อรหัตตมรรค ส่วนผลก็มี ๔ เหมือนกันคือ ๑) โสดาปัตติผล ๒) สกทาคามิผล ๓) อนาคามิผล ๔) อรหัตตผล เป็นคู่กันคือ โสดาปัตติมรรคโสดาปัตติผล สกทาคามิมรรคสกทาคามิผล อนาคามิมรรคอนาคามิผล อรหัตตมรรคอรหัตตผล อันนี้เกิดขึ้นจากการที่ปฏิบัติวิปัสสนาที่สมบูรณ์ เจริญวิปัสสนาที่สมบูรณ์แล้ว มรรคก็จะเกิดขึ้นผลก็เกิดขึ้น ผลนั้นเป็นวิบากของมรรค นี่เป็นเรื่องของผู้ที่เข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล

อินทรีย์ที่ ๒๒ **อัญญาตาวินทรีย์** *ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจจะ ๔ สิ้นสุดแล้ว* องค์ธรรมได้แก่ *ปัญญาเจตสิกที่ในอรหัตตผลจิต* นั่นก็คือหมายถึงเป็นพระอรหันต์แล้ว

อันนี้ก็กล่าวไว้ตามหลักฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ในเรื่องของอินทรีย์ ๒๒ โยมฟังเรื่องนี้แล้ว บางอันก็อาจจะไม่เข้าใจ บางอันก็เข้าใจ ก็แล้วแต่อัธยาศัยของแต่ละคนที่จะน้อมนำมาในการประพฤติปฏิบัติธรรม ซึ่งเราจะได้รับผลจริงๆ ก็คือต้องนำมาปฏิบัติกำหนดรู้สภาพธรรมเหล่านี้ให้เห็นว่า เป็นธรรมชาติเป็นรูปเป็นนาม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ก็มาประชุมดูที่กายที่ใจของตนเองนี่แหละ เราคอยจะยึดว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล ก็ต้องมาปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อละความยึดถือผิดทั้งหลาย

ฉะนั้น ช่วงนี้ก็เข้ามาช่วงภาคที่ ๒ ของรายการ คือ การปฏิบัติกรรมฐาน จึงขอเชิญญาติโยมได้เตรียมหาสถานที่นั่ง หามุมสงบในการปฏิบัติกรรมฐาน โยมจะได้รับความลึกซึ้งและได้รับธรรมปีติ ได้รับรสแห่งธรรมะจากการได้นั่งกรรมฐานเจริญภาวนา ต่อไปโยมตั้งใจขึ้นกรรมฐาน

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งพระกรรมฐานขอขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณ จงบังเกิดขึ้นในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติไว้ที่ปัจจุบันของรูปนาม สามหนและเจ็ดหน ร้อยหนและพันหน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญ

ขอเชิญญาติโยมได้เตรียมตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งเป็นบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ ไม่มีบุญอันใดที่จะเทียบเท่าเจริญวิปัสสนากรรมฐานแล้ว โดยนั่งสำรวมกาย สำรวมจิต ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม น้อมมากำหนดรู้ที่กายของตัวเอง ปล่อยใจให้สบาย ทำใจให้ว่างจากเรื่องราวต่างๆ เรื่องอันใดที่ผ่านไปแล้วก็ให้ผ่านไปไม่ต้องเก็บมาคิดมานึกให้รำคาญใจ เรื่องอันใดที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าไปวิตกคำนึงถึง ไม่มีประโยชน์อะไร มีแต่ทุกข์ ทำจิตใจปล่อยวางจากอารมณ์ภายนอกทั้งหมด หยุดดูหยุดรู้อยู่กับปัจจุบันอารมณ์ สำรวมรู้อยู่ที่กายของตัวเอง ทำใจนิ่งๆ เฉยๆ เจริญสติรู้กายรู้ใจของตนเอง ไม่ต้องหวังอะไรทั้งหมด อย่าไปบังคับกาย อย่าบังคับลมหายใจ ทำกายให้สบาย ทำใจให้สบาย ตรวจสอบดูจิตใจของตนเอง อย่าให้มีความอยาก ความต้องการอะไรทั้งหมด ทำจิตใจให้เป็นปกติ ไม่ยินดียินร้าย

ต่ออารมณ์ ทำกายให้สบาย คืออย่าไปเคร่งเครียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกสัดส่วนให้สบายๆ ทำจิตใจไว้นิ่งๆ เฉยๆ สังเกตดูสภาวธรรมที่ปรากฏที่กายมีความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหวที่หน้าอกหน้าท้อง ลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่ผ่านกระทบโพรงจมูก ผ่อนหายใจเข้าหายใจออกให้สบาย มีสติรู้ หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ ผ่อนลมหายใจเรื่อยๆ อย่าบังคับลมหายใจจะช้า จะเร็ว จะสั้น จะยาว หยาบ ละเอียด ปล่อยไปตามธรรมชาติ จิตอย่าไปสะกด จิตมันคอยจะไปสะกดร่างกายไว้ทำให้เกิดตึงเครียด ฉะนั้น ต้องรักษา ต้องดูจิตให้จิตเป็นปกติคือการรู้เท่าทันนั่นแหละ สติเข้าไปรู้เท่าทันจิตใจว่ามีการบังคับ มีความอยาก มีการจดจ้องอะไรเกินไปก็ทำให้เคร่งเครียด

ปฏิบัติให้สบายๆ คลายกล้ามเนื้อทุกสัดส่วน แล้วกำหนดรู้ความตึงความหย่อน ความแข็ง ความไหวที่กายทั่วทั้งตัว แม้แต่ในสมอง ที่ใบหน้าที่คอ มันรู้สึกเคร่งตึง บางทีรู้สึกเคร่งตึงในสมอง เจริญสติรู้ลงไปที่มันเคร่งตึงด้วยความปล่อยวาง มันจะคลายตัว มันคลายไปก็รู้ว่ามันคลาย มันหย่อนมันเคร่งตึงที่ไหน ที่คอ ที่ลำตัว ที่หน้าอก ที่หน้าท้อง ที่ขา ที่แขน **เจริญสติรู้ คือรู้ลงไปในความรู้สึก** นี่เป็นปรมัตถธรรมเป็นของจริงๆ ทิ้งรูปร่างสัณฐาน รูปร่างเราดูตั้งแต่ทีแรก ต่อไปก็ทิ้งรูปร่าง ไม่ต้องไปนึกให้มันเห็นเป็นท่อนแขนท่อนขาลำตัวอะไร กำหนดไปจริงๆแล้ว ต้องละความเห็นเป็นรูปร่างสัณฐานนี้ออกไป กำหนดจดความรู้สึก คือความตึงๆ หย่อนๆ เย็นๆ ร้อนๆ อ่อน แข็ง ไหวที่มีอยู่ทั่วร่างกาย เจริญสติรู้เท่าทันอยู่ รู้สึกสบายกายมั้ย **สบายกายก็กำหนดรู้ความสบายกาย ถ้าไม่สบายกาย เช่นมันปวด มันเมื่อย มันอึดอัด มันไม่สบาย ก็เจริญสติรู้ความไม่สบายกาย แต่ต้องไม่ไปบังคับให้มันหาย ศึกษารู้ความเป็นจริง สบายกายก็เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง ไม่ใช่เรา ไม่ใช่สัตว์บุคคล บังคับบัญชาไม่ได้ สบายกายสบายใจก็อย่าไปยินดีติดใจ ก็เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง**

เป็นอินทรีย์ต่างๆ สบายเขาก็เป็นใหญ่ในความสบาย ไม่สบายก็เป็นใหญ่ในความไม่สบาย ก็ไม่ต้องไปนึกถึงชื่อของอินทรีย์ กำหนดให้จดสภาวะ

ในทางการปฏิบัติก็ไม่ต้องไปนึกถึงชื่อ แม้ว่าโยมไม่รู้หนังสือหนังหาตำรับตำราอะไร ถ้าไปเห็นสภาวะความรู้สึกที่แท้จริงอย่างนี้ เห็นเกิดดับของสภาวะ นี่ก็ถือว่ามีปัญญา ส่วนสำคัญที่สุดก็คือเข้าไปเห็นจริงๆ นี่แหละเหมือนโยมกินข้าว กินยา ไม่ต้องรู้ชื่ออาหารก็ได้ ไม่ต้องรู้ว่ายานี้ชื่ออะไร แต่เราได้กลืนกินลงไป ได้ลิ้มรสของยา ของอาหารนั้น ได้อิ่มได้หายโรคนั่นแหละก็ได้ผลแล้ว ถือว่าใช้ได้แล้ว ไม่ต้องรู้จักชื่อตัวยา การปฏิบัติธรรมนี่เหมือนกัน โยมอย่าไปคิดว่าจะต้องมีความรู้ รู้ชื่อ รู้ภาษามากๆ ไม่ใช่ การรู้ภาษามันเรื่องบัญญัติสมมุติ ไม่ใช่ของจริง เวลามาปฏิบัติต้องทิ้งสมมุติบัญญัติทั้งหมด ภาษาต่างๆ ทิ้งลงไป ชื่อต่างๆ ความหมายต่างๆ รูปร่างสัณฐาน สละออกไปจากจิตใจทั้งหมด ดูแต่สิ่งที่มันมีอยู่จริงๆ โดยที่ไม่ต้องไปมีภาษาพูดมันก็มีอยู่ ความตึง ความหย่อน ความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง สบายกาย ไม่สบายกาย เฉยๆ หายใจเข้า หายใจออก มันมีความรู้สึกอย่างไร มันของจริงๆ ที่มีเหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นใครที่ไหนก็มีอยู่อย่างนี้

ปฏิบัติธรรมนี่ต้องดูของจริง แล้วจึงจะรู้ตามความเป็นจริง ถ้าไปดูของปลอมมันก็รู้ตามของปลอม ฉะนั้นโยมปฏิบัติไม่ต้องไปสร้างอะไรขึ้นมา ไม่ต้องไปสร้างนิมิตอะไรขึ้นมา หยุดดู หยุดรู้ ทำใจนิ่งๆ เฉยๆ ดูสิ่งที่มันมีอยู่จริงอยู่แล้ว ว่าเขามีแล้วเขาเป็นอย่างไร เขาใช่ตัวตนมั้ย เขาเที่ยงมั้ย พิจารณาให้เห็นความจริงของเขา แล้วก็ประจักษ์ว่าอ๋อ ความเย็น ความร้อน ความอ่อน ความแข็ง หย่อน ตึง นี้มันก็เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่เราไม่ใช่สัตว์บุคคล มีความเกิดดับมั้ย หายใจเข้าแล้วดับมั้ย หายใจออกแล้วดับมั้ย ตึงแล้วดับมั้ย แข็งแล้วดับไปมั้ย ไหวแล้วดับไปมั้ย เย็นร้อนดับมั้ย สบายกาย

ไม่สบายกาย คิดนึกดับมั้ย ใจมันคิดแว่บมาหรือเปล่า ใจมันสงบไม่สงบ มันเปลี่ยนแปลงมั้ยในกระแสจิตใจ หรือมันคิดอะไรก็ตั้งอยู่อย่างนั้นตลอด แต่ความเป็นจริงแล้วมันไม่ตั้งอยู่ มันคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ มันเปลี่ยนอารมณ์อยู่ตลอดเวลา เราก็ดูไป ดูตัวที่มันคิดไปคิดมาๆ นี่มันแสดงความเป็นจริงยื่นให้พิสูจน์ คงทนต่อการพิสูจน์ เขาแสดงความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ แสดงความเป็นทุกข์ **ทุกข์ในที่นี้หมายถึงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่ใช่หมายถึงความไม่สบายกายไม่สบายใจเท่านั้น แม้ความสบายกายก็เป็นทุกข์ สบายใจก็เป็นทุกข์ เพราะว่าสบายกายสบายใจมันก็ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องดับไป ฉะนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างมีแต่ทุกข์ คือมันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ทนอยู่ในลักษณะเดิมไม่ได้ต้องเปลี่ยนแปลงไป นั่นเป็นทุกข์ สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นควรหรือที่จะยึดถือเป็นตัวเป็นตน** โยมกำหนดดูซิว่าตรงไหนจะยึดเป็นตัวเราเป็นของเราได้บ้าง เป็นตัวเป็นตนบ้าง มันไม่มี ยึดไม่ได้ถือไม่ได้ เพราะมันเป็นธรรมชาติที่บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดดับเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันสักแต่ว่าเป็นธรรมชาติแต่ละชนิดๆ มารวมกัน เป็นเหตุ เป็นปัจจัยแก่กัน เราเผลอเราไม่เห็นความจริงก็ไปยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเรา เป็นสัตว์เป็นบุคคล ดูเข้าไปจริงๆ แล้วก็ไม่มีอะไร ไม่มีสัตว์บุคคล มีแต่ธรรมชาติ

โยมปฏิบัติธรรมก็เจริญกรรมฐานอยู่อย่างนี้ในชีวิตประจำวันของเรา นั่งอยู่ก็มีอย่างนี้ ยืนอยู่ก็มีอย่างนี้ เดินอยู่ก็มีอย่างนี้ นอนอยู่ก็มีอย่างนี้ อยู่ที่ไหนก็มีอยู่อย่างนี้ โยมจะไปอยู่จังหวัดไหน ประเทศไหน บ้านไหนมันก็มีอยู่อย่างนี้ เวลาปฏิบัติก็ปฏิบัติอยู่ที่ตัวเองดูตัวเองในปัจจุบันนี้ พยายามเฝ้าดูเฝ้ารู้ เป็นเรื่องที่ไม่เกินวิสัยของแต่ละคนที่จะรู้ที่จะเห็น เพียงแต่ว่าต้องพยายาม พยายามที่จะรู้บ่อยๆ ระลึกรู้บ่อยๆ มันเผลอไปคิดไปก็กลับมารู้ใหม่ เผลอก็รู้ว่าเผลอ คิดก็รู้ว่าคิด รู้วนเวียนอยู่ที่กายที่ใจ แต่ **ให้เป็นปกติ ปฏิบัติให้เป็นปกติ อย่าไปบังคับบัญชา อย่าไปยินดียินร้าย** ให้ได้

ปัจจุบันอารมณ์ อย่างนี้แล้ว โยมก็จะได้เห็นธรรมะแจ้งในสัจจธรรม ความเป็นจริง

วันนี้ก็พอสมควรแก่เวลาแล้ว ขอให้ญาติโยมได้เตรียมตัวตั้งใจ อุทิศส่วนกุศล แผ่เมตตา ตั้งสัจจะอธิษฐาน

อิทัง เม ญาตีนัง โหนตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าเถิด ขอญาติทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด ขอเดชะตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลแผ่ไปให้ไพศาล ถึงบิดามารดา ครูอาจารย์ ทั้งลูกหลานญาติมิตรสนิทกัน ทั้งคนรักคนชังแต่ครั้งไหน ขอให้ได้ส่วนกุศลผลของฉัน ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวัญ ขอให้ท่านได้กุศลผลนี้เทอญ

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น อะเวรา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย อัพยาปัชฌา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย อะนีฆา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย สุขีอัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐาน ขออานุภาพแห่งบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญแล้วในวันนี้ จงเป็นพลวปัจจัย เป็นนิสสัยตามส่งให้เกิดปัญญาญาณทั้งชาตินี้และชาติหน้าตลอดชาติอย่างยิ่ง จนถึงความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน เทอญ



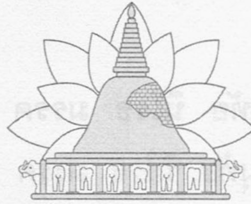
พระพุทธพจน์

มคฺคานฏฺฐงฺคิโก เสฏฺโฐ
สจฺจานํ จตุโร ปทา
วิราโค เสฏฺโฐ ธมฺมานํ
ทิปทานญฺจ จกฺขุมา

ยอดแห่งมรรคา คือมรรคมีองค์แปด
ยอดแห่งสัจจะ คืออริยสัจจ์สี่
ยอดแห่งธรรมะ คือความสิ้นราคะ
ยอดแห่งมนุษย์ คือพระผู้เห็นแจ้ง (พระพุทธเจ้า)

ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท





อริยสัจจ์ ๔

นมตฺถุรตนตฺตยสฺส ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย บัดนี้จะได้น้อมนำธรรมะตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาบรรยายสู่จิตใจของญาติโยมท่านผู้ฟังเช่นเคย เมื่อถึงเวลาของการสดับตรับฟังธรรมะแล้ว ก็ขอให้ญาติโยมได้ตั้งอกตั้งใจด้วยดี มีความระลึกรู้ตัวพร้อมน้อมมาพิจารณาดูกายดูใจของตนอยู่ขณะนี้ เดี๋ยวนี้

วันนี้ก็จะได้มาพูดวิปัสสนาภูมิที่ ๕ คือเรื่องอริยสัจจ์ ๔ ซึ่งได้บรรยายผ่านมาแล้ว ๔ ภูมิด้วยกัน วันนี้จะได้พูดถึงภูมิที่ ๕ คืออริยสัจจ์ ๔ ซึ่งเป็นภูมิของวิปัสสนาเช่นเดียวกัน

อริยสัจจะ มีอยู่ ๔ อย่าง คือ

๑) ทุกขสัจจะ
๒) สมุทยสัจจะ

๓) นิโรธสัจจะ

๔) มรรคสัจจะ

ก็จำง่ายๆ **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** ญาติโยมทั้งหลายก็คงจะเคยได้ยินได้ฟังอยู่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เรื่องอริยสัจจะ ๔ ซึ่งเป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ถามว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร ก็ตรัสรู้อริยสัจจะ ๔ ก็ไม่ผิด คำว่าอริยสัจจะนี้แปลว่าอะไร อริ แปลว่า ข้าศึก ยะ แปลว่า ไป อริยะก็แปลว่า ไปจากข้าศึก เรียกว่า ธรรมอันประเสริฐ อริยะ ธรรมอันประเสริฐ คือไปจากข้าศึกได้ สัจจะ ก็คือ ความจริง **ความจริงอันประเสริฐเรียกว่าอริยสัจจะ หรือว่าเป็นความจริงของพระอริยเจ้า ธรรมที่เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลายชื่อว่า อริยสัจจะ** อันนี้ก็หมายความว่า เรื่องอริยสัจจะนี้ปุถุชนไม่สามารถเข้าไปเห็นได้โดยชัดเจนถูกต้อง ถ้าหากว่าเกิดเข้าไปรู้อริยสัจจะ ๔ ขึ้นเมื่อไหร่ ก็จะโอนชาติจากปุถุชนเป็นอริยบุคคลทันที จึงเรียกว่าเป็นความจริงเฉพาะของพระอริยเจ้าเท่านั้น เพราะว่าเมื่อรู้อริยสัจจะ ๔ ก็จะต้องเป็นอริยบุคคลขึ้นไป ปุถุชนย่อมจะไปรู้เห็นโดยลึกซึ้งไม่ได้ ปฏิบัติตามได้ รู้จักทุกข์ก็รู้ทุกข์โดยยังไม่ลึกซึ้ง ละสมุทัยก็ยังละไม่ได้เด็ดขาด นิโรธความดับทุกข์ก็ยังไม่สามารถที่จะเข้าถึง มรรค เจริญองค์มรรคก็ปฏิบัติเจริญไปแต่ก็ยังไม่ได้สมบูรณ์ ยังไม่ได้เป็นมรรคสมังคี แต่ถ้าเกิดว่าไปรู้ทุกข์โดยชัดเจน ละสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด เข้าไปแจ้งนิโรธคือนิพพาน เจริญองค์มรรคเต็มที่นั่นก็เป็นอริยบุคคลทันที เปลี่ยนจากปุถุชนเป็นอริยบุคคล

ฉะนั้น **อริยสัจจะ ๔ นี้ คือความจริงที่เป็นของพระอริยเจ้า หรือว่าเป็นธรรมอันประเสริฐ คือ ธรรมที่ไปจากข้าศึก อีกอย่างหนึ่ง อริยสัจจะนี้เป็นความจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลง** หมายความว่าอย่างไร ก็หมายความว่า ธรรมที่ชื่อว่าทุกขสัจจะนั้นก็ย่อมจะเป็นทุกข์จริงๆ คือทำให้

สัตว์ทั้งหลายได้รับความเดือดร้อนได้รับความลำบาก สมกับที่ได้ตั้งชื่อว่าเป็นทุกขสัจจะ นี่เรียกว่าสมจริงจริงๆ ส่วนสมุทยสัจจะ ทางที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์นั้นก็สมจริงจริงๆ เหมือนกัน คือเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จริงๆ นิโรธสัจจะเป็นธรรมที่ดับทุกข์ ก็ดับทุกข์ได้จริงๆ บุคคลใดถึงนิโรธก็ดับทุกข์ได้จริงๆ มรรคสัจจะเป็นข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ ก็เป็นข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ได้จริงๆ บุคคลใดปฏิบัติตามมรรคสัจจะนี้ก็จะพ้นจากทุกข์ได้จริงๆ

อีกประการหนึ่ง การที่บุคคลทั้งหลายหรือว่าคนโบราณเขาตั้งชื่อสรรพสิ่งทั้งหลาย จะเป็นมนุษย์ เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของ เรียกชื่อกันไปต่างๆ นานา นั่นมันเป็นสมมุติ เป็นความจริงเหมือนกันแต่เป็นจริงโดยการสมมุติ เป็นความจริงโดยการตั้งขึ้น แต่โดยเนื้อแท้แล้วมันมีแต่รูปกับนามเท่านั้นแหละ อย่างที่เราเรียกว่า ผู้ชาย ผู้หญิง เป็นสุนัข เป็นแมว ความจริงก็คือรูปคือนาม คือ ขันธ์ ๕ เรามาสมมุติเรียกว่าเป็นคน เป็นสัตว์ ภูเขาต้นไม้ แม่น้ำ อะไรนี้ก็เป็นเพียงรูปขันธ์ เป็นรูปธรรม โดยเนื้อแท้แล้วหาความจริงไม่ ที่จริงๆ ก็คือรูปกับนาม ความเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของนี้มันเป็นสมมุติ เป็นจริงโดยสมมุติ แต่ว่าอริยสัจจะนี่เป็นของจริงโดยแท้ไม่มีการเปลี่ยนแปลงก็จะได้ให้ญาติโยมมาดูรายละเอียดของอริยสัจจะทั้ง ๔

อริยสัจจะ ๔ คือ

๑) **ทุกขสัจจะ** *ธรรมที่เป็นทุกข์* องค์ธรรมก็คือ โลกียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ เว้นโลภะ และก็รูป ๒๘ เรียกว่ารูปคือร่างกายทั้งหมดนี้ เป็นทุกข์ทั้งหมดเลย เป็นตา เป็นหู เป็นจมูก เป็นลิ้น เป็นกาย เป็นอวัยวะต่างๆ เป็นทุกข์ เป็นทุกขสัจจะ แสดงความเป็นทุกข์ คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ถ้าหากบุคคลใดเข้าไปเห็นทุกข์ในกายนี้ว่ามันทนอยู่ไม่ได้ ก็เรียกว่าเห็นทุกขสัจจะ หรือในส่วนของจิตใจ จะเป็นสภาพเห็นก็ดี สภาพได้ยิน

รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก ก็เป็นทุกข์ เห็นก็เป็นทุกข์ ได้ยินก็เป็นทุกข์ เพราะว่ามันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เห็นแล้วก็ดับไป ได้ยินแล้วก็ดับไป รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก แล้วก็ดับไป นี้เป็นทุกข์ เจตสิกที่เกิดร่วมกับจิต ไม่ว่าจะเป็นเจตสิกฝ่ายไม่ดี เช่น โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ ก็เป็นทุกข์เพราะมันเกิดดับ เจตสิกฝ่ายกุศล เช่น ศรัทธา สติ ปัญญา ก็เกิดดับเป็นทุกข์เช่นเดียวกัน **ในทางการประพฤติปฏิบัติ ต้องกำหนดรู้ทุกข์ ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้** สมุทัยเป็นสิ่งที่ควรละ ทำไมทุกข์ถึงเรียกว่าทุกขสัจจะ คือเป็นธรรมอันประเสริฐ อริยสัจจะ แปลว่าธรรมอันประเสริฐ ทำไมจึงเรียกว่า เป็นธรรมอันประเสริฐ ทั้งๆ ที่ว่าเป็นทุกข์ ทำไมเรียกว่าเป็นธรรมอันประเสริฐ ที่เป็นธรรมอันประเสริฐก็เพราะว่าทุกข์อันใดที่เป็นสิ่งที่ถูกกำหนดรู้เป็นอารมณ์ของสติปัญญาก็กลายเป็นทุกข์อันประเสริฐ เพราะอะไร เพราะรู้ทุกข์ก็จะสามารถละสมุทัยได้ **ฉะนั้นโยมก็อย่าไปหลบหนีอย่าไปรังเกียจความทุกข์ การปฏิบัติธรรมต้องทุกข์ การเห็นทุกข์นั่นแหละก็จะทำให้เบื่อหน่าย ทำให้คลายกำหนัด ละเหตุแห่งทุกข์ได้** ถ้าไม่เห็นทุกข์มันก็ไม่เกิดความสำนึก ไม่เกิดความเบื่อหน่ายไม่เกิดคลายกำหนัด จิตไม่หลุดพ้น ไม่ละเหตุแห่งทุกข์ได้ **ฉะนั้นทุกข์จะต้องกำหนดรู้ ทุกข์อันใดที่กำหนดรู้ ทุกข์อันนั้นก็เป็นทุกข์อันประเสริฐ** ในสังขารร่างกายนี้เป็นทุกข์ทั้งหมด มีตาก็ปวดตา มีหูก็เจ็บหู มีจมูกก็เจ็บจมูก มีลิ้นมีกาย อวัยวะต่างๆ เจ็บปวดทุกข์ทรมานด้วยกันทั้งนั้น เป็นทุกข์ ทุกขเวทนาคือความไม่สบายกาย แต่ต้องเห็นทุกข์ในทุกข์คือความไม่สบายกายนั้นทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ฉะนั้นแม้ความสบายใจ ดีใจ ก็เป็นทุกข์ เพราะมันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ทุกขสัจจะ ต้องกำหนดรู้ กำหนดรู้ทุกข์

อาตมาก็พูดมาคร่าวๆ ในองค์ธรรมโลกียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ เว้นโลภะ รูป ๒๘ จะไม่ได้กระจายโดยละเอียด ยกมาพอเป็นแนวทางแห่งความเข้าใจว่าให้กำหนดดูที่ตา ที่หู ที่จมูก ที่ลิ้น ที่กาย ที่ใจ ยืน เดิน นั่ง

นอน คู้ เหยียด เคลื่อนไหวนี่แหละคือการกำหนดรู้ทุกข์ ที่ยืนก็เป็นทุกข์ เดินก้าวเดินนั่นก็เป็นทุกข์ นอนก็เป็นทุกข์ คู้เหยียดเคลื่อนไหวก็เป็นทุกข์ เห็นก็เป็นทุกข์ ได้ยินก็เป็นทุกข์ รู้กลิ่น รู้รส ทุกข์จริงๆ ถ้ากำหนดดูก็จะเห็นว่ามันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้จริงๆ

๒) อริยสัจจะที่ ๒ คือ **สมุทยสัจจะ** ความจริงอันประเสริฐ คือ *เหตุให้เกิดทุกข์ได้แก่ โลภะ* โลภเจตสิกที่ในโลภมูลจิต นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ท่านยกเอาโลภะมาแสดงอย่างเดียวเพราะถือว่าเป็นตัวสำคัญ ที่สร้างภพสร้างชาติก็ด้วยอำนาจตัณหา ความเป็นยางเหนียว ความอยาก เพราะว่าอยากมี อยากเป็น ติดในภพชาติ ติดในความเป็นไปต่างๆ ความอยากมันทำให้เกิดทุกข์ ถ้าละความอยากเสียได้ก็จะพ้นทุกข์ โยมพิจารณาให้ดี ที่ทุกข์ต่างๆ เกิดขึ้นมาเพราะมีความอยากความต้องการ ถ้าไม่ต้องการแสดงว่ามันก็พ้นทุกข์ เหมือนคนติดยาเสพติด คนที่ติดยาเสพติด มันดิ้นรนด้วยอำนาจของความอยาก โลภะอยากจะเสพ อาการที่ดิ้นรนนั้นก็เป็นทุกข์ทุกข์ทรมาน พอไปเสพสนองตัณหาก็เหมือนกับว่าจะพ้นทุกข์ แต่มันไม่ได้พ้นทุกข์จริง มันไปเพิ่มความอยากให้ทวีขึ้นอีก ตอนนี้จะอยากกว่าเก่าอีกต้องเสพมากกว่าเก่า ถ้าหากบุคคลสิ้นความอยากไม่อยากเสพเสียอย่างแล้วถึงยาเสพติดจะมาวางอยู่ตรงหน้าก็ไม่รู้สึกเป็นทุกข์อะไรเพราะไม่มีความอยาก ไม่ติดเสียแล้ว มันไม่รู้สึกดิ้นรนให้เป็นทุกข์อะไรเลย แต่ถ้าคนติดมันทรมาน หรือแม้แต่ในเรื่องกามคุณอารมณ์ก็เหมือนกัน รูปสวยๆ เสียงเพราะๆ กลิ่นหอมๆ รสอร่อย ที่เรามาบัญญัติเป็นว่าผู้หญิง ผู้ชาย ผู้ชายก็ชอบผู้หญิงคือชอบรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสของผู้หญิง ผู้หญิงก็ชอบในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสของผู้ชาย เหมือนกับติดยาเสพติดเหมือนกันฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ไม่มีรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสอันใดที่จะครอบงำจิตใจสตรีเท่ากับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสของบุรุษ และก็ไม่มีรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัสอันใดจะครอบงำจิตใจของบุรุษเท่ากับรูป รส กลิ่น

เสียง สัมผัสของสตรี ตรงกันข้ามกัน เมื่อติดใจต้องการนี่แหละมันทำให้ดิ้นรนแสวงหาแล้วก็เป็นทุกข์ เป็นทุกข์เพราะว่าความอยากในสิ่งเหล่านั้นๆ ถ้าสิ้นความอยากความปรารถนา เสร็จแล้วไม่รู้สึกอะไร มีรูป มีเสียง มีกลิ่น มีรส มีสัมผัสก็เฉยๆ ไม่มีความรู้สึกต้องการดิ้นรนก็ไม่เป็นทุกข์ จะเห็นว่าตัณหามันก่อให้เกิดการสร้างภพสร้างชาติสร้างทุกข์ต่างๆ ท่านก็ยกตัณหามาแสดงว่าเป็นเหตุแห่งทุกข์ **ทำไมตัณหาหรือว่าสมุทยสัจจะจึงว่าเป็นธรรมอันประเสริฐ ที่ประเสริฐก็คือละได้ ตัณหาอันใดละได้ตัณหาอันนั้นก็กลายเป็นตัณหาอันประเสริฐ จะละได้เด็ดขาดก็ต้องเจริญวิปัสสนา** เจริญสติกำหนดรู้รูปนามตามเป็นจริง ก็กำหนดรู้ทุกข์นี่แหละ จนเห็นทุกข์โดยแจ้งชัดก็จะละเหตุแห่งทุกข์ได้ นั่นก็ต้องก้าวขึ้นสู่ขั้นของมรรคผล ต้องบรรลุมรรคผลคือขั้นของโลกุตตระ โลกุตตระก็ไปจากโลกียะนี่เอง การเห็นรูปนามก็ถือเป็นโลกียะ

๓) อริยสัจจะประการที่ ๓ ก็คือ **นิโรธสัจจะ** ความจริงอันประเสริฐคือ *ความดับทุกข์* องค์ธรรมก็คือพระนิพพาน พระนิพพานเป็นธรรมที่ดับทุกข์ บุคคลใดเข้าถึงพระนิพพานก็ดับทุกข์ได้จริงๆ การจะเข้าถึงพระนิพพานก็ต้องเจริญวิปัสสนา เจริญวิปัสสนาก็กำหนดรู้ทุกข์นี่เอง เมื่อละสมุหทัยได้ก็ถึงนิพพานแจ้งนิพพาน นิพพานนี้เป็นธัมมายตนะ เป็นธัมมธาตุ เป็นธรรมารมณ์ เป็นอารมณ์ปรากฏได้ทางใจ ความดับทุกข์ต้องปฏิบัติวิปัสสนาให้ถึง ก็จะเข้าถึงความดับทุกข์ ในฐานะที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ถึงนิพพานได้ ผู้ที่สำเร็จเป็นอริยบุคคลตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ไป คือโสดาบัน ก็ไปรับนิพพานเป็นอารมณ์ รู้จักนิพพาน แต่ปุถุชนนี่ยังไม่ได้พบนิพพานเลย ยังไม่ถึงนิพพานโดยแท้ ที่เราปฏิบัติกันแล้วจิตมันสงบ จิตมันว่าง มันเบามันสบาย มันไม่ยินดียินร้าย มันยังไม่ใช่นิพพาน แต่แม้ไม่ใช่นิพพานในขณะที่จิตมันว่าง มันสงบ มันเย็น เราก็จะรู้สึกมันมีความสุข มันสบายแต่นั่นยังไม่ใช่นิพพาน นิพพานจริงๆ จะต้องเข้าถึงด้วยอริยมรรค ต้อง

ปฏิบัติวิปัสสนาจนถึงขั้นโลกุตตระ จึงจะไปรับนิพพานเป็นอารมณ์ที่แท้จริงได้

๔) อริยสัจจะที่ ๔ ก็คือ **มรรคสัจจะ** มรรคสัจจะหมายถึง *ข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์* ปฏิปทาให้เข้าถึงความดับทุกข์ ก็เป็นธรรมข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้จริงๆ บุคคลปฏิบัติตามนี้ก็ดับทุกข์ได้จริงๆ เข้าไปถึงนิพพานได้จริงๆ ก็ได้แก่ **องค์มรรค ๘ ในมรรคจิต**

องค์มรรค ๘ คืออะไรบ้าง ก็คือ

องค์มรรคที่ ๑ **สัมมาทิฏฐิ** *ความเห็นชอบ* องค์ธรรมก็คือ *ตัวปัญญา* เห็นอะไร รู้จักรูปรู้จักนาม เห็นรูปเห็นนาม เห็นลักษณะของรูปของนาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นปัญญา เป็นสัมมาทิฏฐิ โยมปฏิบัติกำหนดรู้ทุกข์ เห็นว่ามันเป็นเพียงรูป เป็นเพียงนาม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เช่น โยมกำหนดยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียด เคลื่อนไหว ลมหายใจเข้า หายใจออก เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก กำหนดรู้อยู่ เห็นว่าเป็นเพียงแต่รูปแต่นาม รูปนามนี้ก็เกิดขึ้น ดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี่เป็นสัมมาทิฏฐิ เป็นองค์มรรคที่ ๑

องค์มรรคที่ ๒ **สัมมาสังกัปปะ** *ความดำริชอบ* ดำริในการออกจากกาม ดำริในการไม่พยาบาทไม่เบียดเบียนผู้อื่น โดยเฉพาะดำริในเรื่องของรูปนาม มันเป็นตัว*วิตกเจตสิก คือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐาน* โยมนั่งอยู่โยมก็ยกจิตขึ้นมาสู่ที่กาย ที่เวทนา ที่จิต ที่ธรรม คือการตรึกขึ้นมาให้รู้ ตรึกให้ยกจิตของตนเองที่มันเผลอที่มันล่องลอย กลับมารู้ที่รูปที่นาม เวลาเห็นก็ยกจิตให้รู้ ได้ยินก็รู้ รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส เวลาคู้ เหยียด เคลื่อนไหว ตรึกอยู่ที่รูปที่นาม นี่เป็นสัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ คิดชอบนี่เอง ก็คิดอยู่ที่รูป ที่นาม

องค์มรรคที่ ๓ **สัมมาวาจา** *การกล่าววาจาชอบ* กล่าววาจาชอบก็คือพูดที่เว้นจากวจีทุจริต ๔ คือ พูดจริง ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ในทางการปฏิบัติแล้วก็คือพูดโดยมีสติ เวลาพูดก็มีการไหววาจา ก็เจริญสติรู้เวลาไหววาจา เจริญสติรู้ก่อนพูด หรือเวลาพูดมีสติรู้วาจาที่พูดออกไป ว่าจะต้องมีการไหววาจา เวลาพูดจะมีการเคลื่อนไหววาจา ที่ปากเรามีการไหวตัว พูดออกไปเจริญสติรู้ก็เป็นสัมมาวาจากล่าววาจาชอบ องค์ธรรมก็คือ *สัมมาวาจาเจตสิก*

องค์มรรคที่ ๔ **สัมมากัมมันตะ** *ทำการงานชอบ* ก็คือการทำงานที่เว้นจากกายทุจริต ๓ จะทำการงานอันใดก็ตาม ต้องเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม นี่เป็นสัมมากัมมันตะ และโดยเฉพาะในทางการปฏิบัติ เวลาโยมทำงานอันใดก็ให้รู้ตัวทั่วพร้อมไปด้วย โยมเวลากวาดบ้าน มือแกว่งไกวไปก็เจริญสติรู้รู้มือที่เคลื่อนไหว รู้ขาที่ก้าวไป รู้ใจที่คิดนึก รู้ความรู้สึกในจิตใจ เวลาถูบ้านเจริญสติรู้การเคลื่อนไหว เวลารีดผ้า เวลาซักผ้า เจริญสติรู้การเคลื่อนไหวเวลาที่โยมทำการงานอยู่ ทำความรู้ตัวทั่วพร้อม อยู่กับรูปกับนาม แขนที่เหยียดออก ขาที่เหยียดออกไป ที่งอ มันก็เป็นรูปธรรม จิตที่รู้เป็นนามธรรมเห็นรูปเห็นนาม เห็นความเกิดดับของรูปของนาม ก็เป็นสัมมากัมมันตะ เป็นการทำการงานชอบ

องค์มรรคที่ ๕ **สัมมาอาชีวะ** *การเลี้ยงชีพชอบ* เลี้ยงชีพชอบนั้นเป็นอย่างไร ก็คือโยมประกอบอาชีพอันใดก็ตามให้เว้นจากกายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔ หมายความว่า อาชีพของโยมนั้นอย่าไปฆ่าสัตว์ อย่าไปลักทรัพย์อย่าไปประพฤติผิดในกาม อย่าไปโกหกเขา ทำอาชีพ อย่าไปส่อเสียด พูดคำหยาบ เพ้อเจ้อ ในอาชีพของตนเอง ในทางการปฏิบัติจริงๆ แล้วก็คือเวลาบริโภคอาหารให้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม เวลานุ่งห่มผ้ามีสติรู้ตัวทั่วพร้อม

เวลาใช้เสนาสนะที่นั่งที่นอนก็มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม เวลากินยาก็มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม การแสวงหาปัจจัย ๔ มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ในอาชีพที่ทำอยู่ เป็นสัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ องค์ธรรมก็คือ *สัมมาอาชีวเจตสิก*

องค์มรรคที่ ๖ **สัมมาวายามะ** *ทำความเพียรชอบ* ทำความเพียรชอบ ก็คือเพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว บาปอันใดที่โยมทำไปแล้วก็ละ เพียรละให้มันหมดไป บาปอันใดที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เพียรพยายามอย่าให้มันเกิดขึ้น แล้วก็เพียรพยายามทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้มันเกิดขึ้น อย่างเช่น ยังไม่เคยรักษาศีล ๕ ก็รักษาศีล ๕ ไม่เคยรักษาศีล ๘ ก็รักษาศีล ๘ ไม่เคยปฏิบัติกรรมฐานก็ปฏิบัติกรรมฐาน เพียรทำกุศลให้เกิดขึ้น แล้วก็เพียรทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป กุศลอันใดที่เกิดขึ้นแล้วก็รักษา โดยเฉพาะก็คือเพียรพยายามรู้ตัวอยู่ เพียรกำหนดรู้ตัวเวลาเห็นได้ยิน เพียรพยายามให้มีสติเวลารู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ยืน เดิน นั่ง นอน เพียรพยายาม เพียรตั้งสติอยู่เสมอ องค์ธรรมก็คือ *วิริยเจตสิก* เป็นสัมมาวายามะ เป็นองค์มรรคที่ ๖

องค์มรรคที่ ๗ **สัมมาสติ** *ความระลึกรู้ชอบ* ความระลึกรู้ชอบนี้ก็คือ *ตัวสติเจตสิก* สติที่ระลึกรู้เป็นไปในกาย สติระลึกรู้ในเวทนา สติระลึกรู้ในจิต สติระลึกรู้ในธรรม เวลาหายใจเข้าหายใจออกเจริญสติกำหนดรู้ เวลายืนมีสติ เวลาเดินมีสติ เวลานั่งมีสติ เวลานอนมีสติ เวลาคู้ เหยียด เคลื่อนไหว เหลียวซ้าย แลขวา กระพริบตา อ้าปาก กลืนน้ำลาย เจริญสติ รู้ตัวอยู่อย่างนี้ เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติระลึกรู้ภายในกายอยู่เนืองๆ เวลาเกิดสบายกายขึ้นมาเจริญสติรู้ ไม่สบายกายก็เจริญสติรู้ เฉยๆ ก็รู้ ดีใจก็รู้ เสียใจก็รู้ ก็เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติระลึกรู้เวทนาในเวทนาอยู่เนืองๆ เวลาจิตเห็นจิตได้ยินก็รู้ เห็นก็รู้ ได้ยินก็รู้ รู้รสก็รู้ รู้สัมผัสรู้ รู้คิดนึกรู้ มีสติระลึกจิตในจิตอยู่เนืองๆ เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

รู้สัญญา รู้สิ่งที่ปรุงแต่งในจิตใจ พอใจไม่พอใจ วิตก วิพากษ์วิจารณ์ สงบไม่สงบ มีสมาธิไม่มีสมาธิ ในกระแสจิตใจ เจริญสติระลึกธรรมในธรรม อยู่เนืองๆ ก็เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตรู้ในสภาพธรรม นี่ก็เป็นสัมมาสติ เป็นสติชอบ เป็นองค์มรรคที่ ๗

องค์มรรคที่ ๘ **สัมมาสมาธิ** *ตั้งมั่นชอบ* คือความตั้งมั่นในอารมณ์ องค์ธรรมก็คือ *เอกัคคตาเจตสิก* ต้องมีความตั้งมั่นในอารมณ์ เป็นตัวมั่นในอารมณ์

ฉะนั้น ญาติโยมทั้งหลาย นี่เป็นองค์มรรคทั้ง ๘ เป็นปฏิปทาข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ ซึ่งในการปฏิบัติก็เป็นการเจริญองค์มรรคทั้ง ๘ สติเป็นผู้นำ ต่อๆ ไปปัญญาก็นำละกิเลสได้โดยเด็ดขาด ก็ต้องอาศัยสะสมไป ถ้าหากว่ามรรคนี้มันเกิดประชุมพร้อมกันมันก็จะเข้าไปรู้ทุกข์ ละสมุทัยได้โดยเด็ดขาด แจ้งนิโรธ เจริญตัวเองเต็มที่ ก็จะละกิเลสได้โดยเด็ดขาด

ในอริยสัจจะทั้ง ๔ นี้ **ตัวสมุทยสัจจะนี่เป็นตัวเหตุ ทุกขสัจจะเป็นผล มรรคสัจจะเป็นเหตุ นิโรธสัจจะเป็นผล** ทุกขสัจจะกับสมุทยสัจจะนี้เป็นโลกียสัจจะ เป็นโลกียธรรม ส่วนนิโรธสัจจะกับมรรคสัจจะเป็นโลกุตตรธรรม เป็นธรรมที่พ้นโลก โลกียธรรมก็ยังเป็นไปในโลก ส่วนโลกุตตรธรรมนั้นพ้นโลก ทุกขสัจจะก็คือรูปนาม มันก็เกิดในวัฏฏสงสาร เป็นทุกข์ เป็นความจริงที่อยู่ในวัฏฏสงสารเรียกว่า **ปวัตติสัจจะ** ถือว่าเป็นสัจจะที่ไม่ดี สมุทยสัจจะที่ให้เกิดทุกขสัจจะ เป็นไปในวัฏฏสงสารก็เป็นสัจจะที่ไม่ดีเหมือนกัน เรียกว่า **ปวัตติเหตุสัจจะ** ส่วนนิโรธสัจจะเป็นสัจจะที่ถอยออกจากวัฏฏสงสาร เรียกว่า **นิวัตติสัจจะ** เป็นสัจจะที่ดี และมรรคสัจจะนั่นก็เป็นเหตุให้ถึงความถอยจากวัฏฏสงสาร ชื่อว่า **นิวัตติเหตุสัจจะ** เป็นสัจจะที่ดีเหมือนกัน

ฉะนั้น ญาติโยมทั้งหลาย อาตมาก็บรรยายในเรื่องอริยสัจจะทั้ง ๔ มาคร่าวๆ พอเป็นแนวทางตามสมควรด้วยเวลา พูดเพื่อให้จบในเวลา ก็เพื่อจะให้ญาติโยมได้เข้าใจ นำมาประพฤติปฏิบัติ



พระพุทธพจน์



โลโก เยภุยฺเยน อตฺถิตญฺเจว นตฺถิตญฺจ ฯ
โลกสมุทยํ โข กจฺจาน ยถาภูตํ
สมฺมปฺปญฺญาย ปสฺสโต ยา โลเก
นตฺถิตา สา น โหติ
โลกนิโรธํ โข กจฺจาน ยถาภูตํ
สมฺมปฺปญฺญาย ปสฺสโต ยา โลเก
อตฺถิตา สา น โหติ

โลกนี้อาศัยส่วนสองอย่าง คือ
ความมี (อัตถิตา) หนึ่ง ความไม่มี (นัตถิตา) หนึ่ง
ก็เมื่อบุคคลเห็น เหตุเกิดแห่งโลก ด้วยปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงอยู่
ความไม่มีในโลก ย่อมไม่มี
ก็เมื่อบุคคลเห็น ความดับแห่งโลก ด้วยปัญญาอันชอบ ตามเป็นจริงอยู่
ความมีในโลก ย่อมไม่มี

สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค ฉันนสูตร





ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ขอถวายความนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้จะได้บรรยายธรรมะตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ธรรมะที่จะพูดในวันนี้คือเรื่องของ **ปฏิจจสมุปบาท** ปฏิจจสมุปบาทหมายถึง **ธรรมที่เป็นเหตุเป็นผลเกิดขึ้นเกี่ยวเนื่องกัน** ซึ่งไม่ใช่ธรรมที่ไหน ก็คือธรรมในอัตภาพในสังขารที่มีอยู่ในตนเองนี่แหละ ที่เรายึดถือว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของเรา แต่ถ้าว่าโดยสภาวะแล้วก็คือธรรมชาติที่เกิดขึ้นเป็นเหตุเป็นผลเกียวเนื่องกัน พระพุทธเจ้าได้แสดงในเรื่องของปฏิจจสมุปบาทไว้ โดยยก **อวิชชา** ขึ้นมาเป็นอันดับแรก เพราะว่าสัตว์ทั้งหลายที่เวียนว่ายตายเกิดนี่สาวหาต้นไม่พบ

สาวไปแล้วไม่รู้ว่าต้นชาติเป็นยังไง **อวิชชาก็คือความไม่รู้นั่นเอง หรือว่าธรรมชาติที่รู้ในสิ่งที่ไม่ควรรู้ สิ่งที่ควรรู้กลับไม่รู้** คือลักษณะของอวิชชา **สิ่งที่ไม่ควรรู้ก็คือ สมมุติบัญญัติ รู้สมมุติบัญญัตินั้นไม่ได้ทำให้พ้นทุกข์ได้** แต่อวิชชานี้ก็รู้ได้เช่น การรู้ในการสร้างอาวุธ ทำอย่างไรถึงจะสร้างอาวุธที่สามารถทำลายศัตรูได้อย่างมากมาย ที่เขาทำระเบิดทำอาวุธประหัตประหารกันอยู่ สามารถคิดค้นอาวุธร้ายแรงได้ ใช้ระเบิดนิวเคลียร์ ใช้อาวุธเคมีอะไรต่างๆ แต่ในทางธรรมะแล้วถือว่ายังเป็นอวิชชา คือไปรู้สิ่งที่ไม่ควรรู้ไปรู้ในสิ่งที่จะสร้างความทุกข์ เราจะเห็นว่าถ้าเรามองโดยส่วนรวมแล้ว มนุษย์ที่ประหัตประหารกันต่างคนต่างก็ได้รับความทุกข์ ไม่มีประโยชน์อะไรสำหรับชีวิตมนุษย์ที่จะฆ่ากันทำลายกัน อย่างใช้อาวุธร้ายแรงก็ทำให้เสียบรรยากาศของโลกของจักรวาล และสิ่งเหล่านั้นมาทำลายมนุษย์ภายหลัง ฉะนั้นเท่ากับว่าความโง่ ความไม่รู้ของมนุษย์ มันทำให้เกิดการฆ่ากันทำร้ายกันเบียดเบียนกัน นี่เรียกว่า อวิชชา ความไม่รู้ สิ่งที่ควรรู้ไม่รู้ สิ่งอะไรควรรู้ คือทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นี่ไม่รู้ ฉะนั้นเท่ากับว่าอวิชชาไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้ถึงอะไรเป็นทุกข์ ไม่รู้เหตุที่จะทำให้เกิดความทุกข์ ไม่รู้ถึงความดับทุกข์ ไม่รู้ข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ ไม่รู้ในสังขารที่เป็นมาแล้วในอดีต สังขารที่จะเป็นไปในอนาคต ไม่รู้ทั้งอดีตและอนาคต ไม่รู้ถึงธรรมที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยเป็นผลเกี่ยวเนื่องกัน

เรื่องของอวิชชาบางทีก็เห็นความทุกข์โดยความเป็นสุข ไม่เห็นทุกข์โดยความเป็นทุกข์ แต่เห็นทุกข์โดยความเป็นสุข เช่นว่า การได้รูป ได้กลิ่น ได้รสที่ดี มีความเข้าใจว่านี่คือความสุข ก็เลยมีข้อปฏิบัติว่าจะต้องแสวงหาสิ่งเหล่านี้มาปรนเปรอให้ได้ อยากได้อะไรก็แสวงหาสิ่งเหล่านั้น คิดว่าเราต้องหาให้ได้มากๆ เราจะได้มีความสุข นี่เรียกว่า อวิชชา มันบังไว้ให้สำคัญมั่นหมายในข้อปฏิบัติที่ผิด **แต่ผู้ที่มีปัญญาก็จะเห็นว่าความสุขที่ได้มาจากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสนั้น ยังเป็นความทุกข์อยู่เพราะมันปรวนแปร**

มันเปลี่ยนแปลง มันไม่คงที่ ยังเพิ่มความทุกข์มากยิ่งขึ้น เพราะอะไร เพราะว่าเกิดความหนาแน่นของความต้องการความติดใจ ความอยากได้มากขึ้นอีก เราก็ต้องแสวงหาสิ่งตอบสนองความต้องการนี้มากขึ้นอีก แสวงหาสิ่งตอบสนองความต้องการเหล่านั้น **เราว่ามันมีความสุข แต่ที่จริงมันไปเพิ่มเหตุที่จะให้เกิดความทุกข์** คืออาการดิ้นรนของจิตก็จะมีมากขึ้นอีก เหมือนบุคคลที่ติดยาเสพติด เวลาติดยาเสพติดใหม่ๆ ก็ติดน้อย อาการดิ้นรนก็มีน้อย แต่เมื่อได้แสวงหาสิ่งเสพติดนั้นมาเสพ เสพบ่อยๆ เข้าก็เพิ่มความต้องการมากขึ้นอีก เมื่อมีความอยากความต้องการมากขึ้น อาการที่ดิ้นรนคือเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนก็ยิ่งทวีคูณมากขึ้นอีก บุคคลนั้นก็แสวงหายาเสพติดเพิ่มขึ้นๆ ขณะที่เสพนั้นก็เพิ่มความอยาก เมื่อมีความอยาก อาการดิ้นรนก็มากขึ้น ฉะนั้น จนกระทั่งตายไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ ฉันใดก็ดี แม้แต่บุคคลทั่วไปที่ยังเป็นปุถุชนที่ไม่มีปัญญา แสวงหารูปสวยๆ เสียงไพเราะ กลิ่นหอมๆ รสอร่อย ก็เหมือนกับผู้ที่ติดยาเสพติดเหมือนกัน ถ้าเราไม่รู้ทัน เราคิดว่าเราต้องแสวงหาสิ่งเหล่านั้นมาตอบสนองความต้องการต่างๆ ให้ได้ เราจะได้มีความสุขเราจะได้พ้นทุกข์ แต่ที่จริงแล้วมันไม่ได้พ้นเลย ความต้องการไม่ใช่หมดไปเลย จะหารูปสวยๆ แค่ไหน เสียงไพเราะแค่ไหน กลิ่น รส สัมผัสแค่ไหน ความต้องการไม่ได้หมดไปเลยจากจิตใจ เอามาปรนเปรอความอยากสักเท่าไร ความอยากก็ยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น **เมื่อมีความอยากมากขึ้น ความทุกข์ก็ตามมา ความดิ้นรนความต้องการมากขึ้น เรียกว่า ความอยากจึงเป็นเหตุแห่งความทุกข์**

ฉะนั้นข้อปฏิบัติที่แสวงหาเหล่านั้นจึงไม่ใช่เป็นข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง ไม่ใช่ดับทุกข์ได้ **ข้อปฏิบัติที่จะดับทุกข์ได้ก็จะต้องละเหตุแห่งทุกข์ คือ ละตัณหาความอยากนั้นให้ได้** ข้อปฏิบัติ ก็คือ ต้องพยายามลดละความอยาก ไม่ใช่ไปเพิ่มสิ่งตอบสนองความอยาก ถ้าบุคคลใดปฏิบัติ มีข้อปฏิบัติที่จะละ สามารถจะละความอยากได้แล้ว ความทุกข์ก็ดับลง **แต่ถ้าอวิชชาไม่รู้บัง**

ปัญญาอยู่ **เมื่อมีอวิชชามันก็เกิดสังขารคือการปรุงแต่ง ธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิตคือตัวเจตนา** ปรุงแต่งให้ทำบุญบ้าง ปรุงแต่งให้ทำบาปบ้าง ปรุงแต่งให้ทำฌาณถึงอรูปฌาณบ้าง **ปุญญาภิสังขาร** ปรุงแต่งให้ทำบุญ **อปุญญาภิสังขาร** ปรุงแต่งให้ทำบาป **อาเนญชาภิสังขาร** ปรุงแต่งให้ทำอรูปฌาณ เราจะเห็นว่า อวิชชามันก็เป็นปัจจัยให้ทำบุญก็ได้ แต่เรื่องทำบาปไม่มีปัญหาอะไร ความไม่รู้ต้องหลงในการทำบาปนั้นแน่ **แต่การทำบุญอวิชชาก็ยังเป็นปัจจัยได้** นั่นก็คือบุคคลที่มีความปรารถนาความสุขแบบโลกียะ เช่นความสุขบนสวรรค์ ได้ยินได้ฟังว่า บนสวรรค์นี่มีวิมานทิพย์ อาหารเป็นทิพย์ จะนึกอะไรก็ได้ตามความปรารถนา ก็อยากจะได้สวรรค์สมบัติ ก็เลยทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เพื่อจะให้ได้สวรรค์สมบัติเหล่านั้น การให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาเหล่านั้น เป็นปุญญาภิสังขาร โดยอาศัยอวิชชาความไม่รู้เป็นเหตุ ไม่รู้ว่านั้นไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง สวรรค์สมบัติไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ยังเป็นความทุกข์อยู่นั่นแหละ เพราะว่าความสุขชนิดนี้มันเปลี่ยนแปลง ยิ่งเพิ่มความดิ้นรน อาการต้องการของจิตคือตัณหามากขึ้น แล้วภพชาติของสวรรค์ก็ไม่ได้อยู่ได้ตลอดไป พ้นลงมาเป็นมนุษย์มีกิเลสก็ทำบาปลงนรกได้อีก

ฉะนั้นบุคคลที่มีอวิชชาความหลง ทำบุญเพื่อหวังจะให้ได้สวรรค์สมบัติ มนุษย์สมบัติ หรือให้เกิดเป็นคนรวย คนสวยอะไรต่างๆ คือ อยากจะได้ สรุปแล้วก็คือต้องการที่จะได้รูปสวยๆ เสียงไพเราะ กลิ่นหอมๆ รส สัมผัสที่ดี อยากจะได้อารมณ์ดีๆ อยากเสวยอารมณ์ดีๆ นั่นน่ะ ปรารถนาอย่างนั้นเรียกว่า ยังมีอวิชชาอยู่ เป็นการปรารถนาสิ่งที่ยังเป็นความทุกข์อยู่ ความสุขที่เขากล่าวนั้นยังเป็นความทุกข์อยู่ ยังไม่ใช่สุขที่แท้จริง **สุขที่แท้จริงนั้นจะต้องการหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง หรือหลุดพ้นจากความสุขนั่นแหละ คือไม่มีการเสวยอารมณ์เหล่านั้น** ไม่มีการเสวยอารมณ์ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่ดี

ที่น่ารักใคร่ น่าปรารถนา คือความสุขที่หลุดพ้นจากความทุกข์และความสุข นั้นแหละ ใช้คำว่าความสุข ที่จริงแล้วก็คือธรรมชาติที่มันหลุดพ้นออกไปแล้วจากการเสวยความสุขความทุกข์ ที่พระพุทธเจ้าเรียกว่าบรมสุข คำกล่าวเช่นนั้นก็เพียงว่ากล่าวตามความเข้าใจของชาวโลก คือคนเรานี้ชอบในความสุขกัน **พระพุทธเจ้าจะแสดงนิพพานให้ชาวโลกได้เห็นว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐนั้น ก็เลยใช้คำว่า บรมสุข คือความสุขอย่างยิ่ง แต่ชาวโลกเข้าใจว่า ความสุขแบบการเสวยอารมณ์ แต่ความจริงมันไม่ใช่อย่างนั้น มันเป็นความสุขที่หลุดพ้นไปแล้ว หลุดพ้นจากการเสวยอารมณ์จึงเรียกว่า บรมสุข** ฉะนั้น อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดปุญญาภิสังขารได้ ส่วนเป็นปัจจัยให้ทำบาปก็แน่นอน ทำได้อยู่แล้ว สำหรับอาเนญชาภิสังขาร คือทำอรูปฌาณ ก็ยังเกิดจากอวิชชาได้ เช่น บางคนปรารถนาที่จะไปเสวยพรหมโลก เป็นอรูปพรหม แล้วก็คิดว่านั่นคือความหลุดพ้น พ้นทุกข์แล้ว ไม่เข้าใจว่าความดับทุกข์ที่แท้จริงเป็นอย่างไร คิดว่านั่นคือความดับทุกข์แล้ว เหมือนกับ **อาฬารดาบส กับ อุทกดาบส** ที่เป็นอาจารย์ของเจ้าชายสิทธัตถะ ในสมัยนั้นก็เข้าใจว่านั่นคือความพ้นทุกข์แล้ว นี่ก็อวิชชามันบังไว้ ทำให้ไม่รู้ว่านั่นก็ยังไม่พ้นทุกข์ ก็เลยมีความปรารถนาให้ได้อรูปฌาณเหล่านั้น อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขารเรียกว่า **อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา**

สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ เรียกว่า **สงฺขารปจฺจยา วิญฺญาณํ** วิญญาณคือปฏิสนธิวิญญาณ และปวัตติวิญญาณ ปฏิสนธิวิญญาณ คือวิญญาณที่อุบัติบังเกิดขึ้นครั้งแรกในภพใหม่ ส่วนปวัตติวิญญาณก็เป็นวิญญาณที่เกิดในปวัตติกาล

เมื่อเกิดวิญญาณแล้วก็ทำให้เกิดนามรูป เรียกว่า **วิญฺญาณปจฺจยา นามรูปํ** วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป คือ รูปที่เกิดจากกรรม นามก็เป็นผลที่เกิดขึ้นจากกรรมได้ อย่างมนุษย์เกิดขึ้นครั้งแรก พอปฏิสนธิ

วิญญาณเกิดขึ้นก็จะมีรูปที่เกิดจากกรรมเกิดขึ้นพร้อมกัน เช่น มีหทยรูปคือรูปหัวใจ ภาวรูป รูปแห่งความเป็นหญิงเป็นชายเกิดขึ้น ยังไม่มีตา หู จมูก ลิ้น ก็มีรูปมีนามเกิดขึ้นก่อน เมื่อจิตเกิดขึ้นก็มีเจตสิกเกิดร่วมขึ้นซึ่งเป็นนามธรรม

ฉะนั้น เมื่อมีรูปมีนามอุบัติบังเกิดขึ้นแล้ว **นามรูปปจฺจยา สฬายตนํ นามรูปก็เป็นปัจจัยทำให้เกิดสฬายตนะ** คือ อายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดขึ้น

เมื่อมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ **มีสฬายตนะแล้ว ก็เป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ** เรียกว่า **สฬายตนปจฺจยา ผสฺโส** ผัสสะคือธรรมชาติที่กระทบอารมณ์ ทำให้เกิดการสัมผัส นั่นคือ มีตาก็ต้องมีสีที่กระทบทางตา มีสภาพเห็นเกิดขึ้นให้เกิดการสัมผัสอารมณ์เกิดขึ้น มีหูคือประสาทหูก็ทำให้มีเสียงกระทบ มีการสัมผัส เกิดการได้ยินเสียงขึ้น เมื่อมีการประชุมกันระหว่างประสาท สภาพได้ยิน เสียงมากระทบ ก็เกิดการสัมผัสขึ้น มีประสาทจมูกก็ทำให้กระทบกับกลิ่น เกิดการรู้กลิ่น สัมผัสอารมณ์ขึ้นทางจมูก มีประสาทลิ้น มีรสกระทบ มีการรู้รสเกิดขึ้น สัมผัสการรู้รสเกิดขึ้น มีประสาทกายก็มีโผฏฐัพพารมณ์ คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง กระทบ เกิดกายวิญญาณ คือ ความรู้สึกขึ้นทางกาย เกิดการสัมผัสขึ้นทางกาย มีใจก็ทำให้มีธรรมารมณ์ คือ อารมณ์มากระทบทางใจ แล้วก็เกิดวิญญาณรู้เรื่องราวต่างๆ เกิดขึ้น เกิดการสัมผัสขึ้น สัมผัสทางตา สัมผัสทางหู สัมผัสทางจมูก สัมผัสทางลิ้น สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจ การที่มีการสัมผัสทางอารมณ์ได้ก็ต้องมีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีใจ คนไหนประสาทตาไม่มี อย่างตาบอด ก็ไม่มีการสัมผัสสีรูปภาพ บางคนหูหนวกก็จะไม่มีการสัมผัสเสียง ไม่ได้ยินเสียง ฉะนั้นเมื่อมีตา มีหู มันก็ต้องมีการสัมผัสอารมณ์

เมื่อเกิดมีการสัมผัสขึ้นก็ทำให้เกิดเวทนา เรียกว่า **ผสฺสปจฺจยา เวทนา** เวทนาคือการเสวยอารมณ์เป็นความสุข เป็นความทุกข์ เป็นความเฉยๆ ทางกายก็มีสุขเวทนา สบายกาย มีทุกขเวทนา ไม่สบายกาย ทางใจก็มี ๓ อย่างคือ โสมนัสเวทนา ดีใจ โทมนัสเวทนา เสียใจ อุเบกขาเวทนา เฉยๆ เวทนาเหล่านี้เกิดขึ้นมาจากมีการสัมผัสขึ้นมา มีการสัมผัสอารมณ์ เวทนาจึงเกิดขึ้น

เมื่อมีเวทนา **เวทนาปจฺจยา ตณฺหา เวทนาก็เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา** ตัณหา คือ ความอยากความต้องการติดใจในอารมณ์ สัมผัสอารมณ์ที่ดีความต้องการติดใจในอารมณ์ก็เกิดขึ้น เป็นกามตัณหาเกิดขึ้น แม้ขณะที่เกิดทุกขเวทนาอยู่ ตัณหาก็แทรกเข้ามาได้ ความต้องการดิ้นรนไปถึงความสุข ความไม่ต้องการในความทุกข์ในขณะนี้ อยากได้ต้องการที่จะหาความสุขที่มันพ้นไปจากความทุกข์เหล่านี้ หรือแม้แต่เกิดอุเบกขาเวทนาคือความเฉยๆ เกิดขึ้น ตัณหาก็เข้ามาแทรกได้ คือพอใจในความเฉยนั้นก็ได้ เวลาเฉยๆ ตัณหาก็พอใจในความเฉยๆ ได้

เมื่อมีตัณหา **ตณฺหาปจฺจยา อุปาทานํ ตัณหาก็เป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน** อุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ผิด

อุปาทาน มี ๔ อย่าง ๑) กามุปาทาน ๒) ทิฏฐุปาทาน ๓) สีลัพพตุปาทาน ๔) อัตตวาทุปาทาน

กามุปาทาน *ก็ยึดมั่นในวัตถุกามทั้ง* ๖ มีรูป เสียง เป็นต้น คือความต้องการติดใจในอารมณ์ที่มีความรุนแรงขึ้นก็กลายเป็น อุปาทาน ซึ่งองค์ธรรมมันเหมือนกันระหว่างตัณหากับ กามุปาทาน คือ โลภเจตสิกเหมือนกัน **แต่ว่าตัณหากับอุปาทานมันแตกต่างกันโดยลักษณะความ**

เข้มข้นของความต้องการติดใจ ถ้าความอยากติดใจโดยธรรมดา เห็นแล้วก็ชอบใจ ได้ยินแล้วก็ชอบใจ ได้กลิ่นแล้วก็ชอบใจ ลิ้มรสแล้วก็ชอบใจ สัมผัสแล้วก็ชอบใจ ติดใจ อย่างนั้นเป็นตัณหา แต่ถ้าเกิดต้องการ ติดใจแล้วก็ยึดถือไว้ โดยไม่ปล่อยในอารมณ์เหล่านั้น ก็กลายเป็นกามุปาทาน ยึดถือว่าสิ่งนั้นเป็นเรา เป็นของเรา แล้วก็เกิดความหวงแหน เมื่อมีความหวงแหน ความทุกข์ต่างๆ ก็ตามมา นั่นก็มาจากตัณหา ตัณหาทำให้เกิดกามุปาทาน **กามุปาทาน** คือ *การยึดมั่นถือมั่นในกาม* **ทิฏฐุปาทาน** *ความยึดมั่นในการเห็นผิด* เช่น ยึดในความเห็นว่า บุญบาปไม่มี ผลบุญผลบาปไม่มี เป็นต้น **สีลัพพตุปาทาน** *ความยึดมั่นในการปฏิบัติผิด* มีการปฏิบัติเยี่ยงโคและสุนัข เป็นต้น **อัตตวาทุปาทาน** *ความยึดมั่นในขันธ์ ๕ ของตนและของคนอื่น* ได้แก่ **สักกายทิฏฐิ** ยึดถือในสักกายทิฏฐิ *ความเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน* ซึ่งเป็นความเห็นผิดโดยสามัญในปุถุชนทั้งหลาย คือในสันดานของปุถุชนก็จะมีความเห็นผิดในอาการเหล่านี้ทั้งนั้น คือ **ความยึดถือในขันธ์ ๕ ว่าเป็นตัว เป็นตน ยึดว่ารูปเป็นเรา เราเป็นรูป** เห็นรูปกับเราเป็นอันเดียวกัน ยึดถือว่าเรามีรูป รูปกับเราคนละอันกัน ยึดถือว่ารูปอยู่ในเรา คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย นี่อยู่ในเรา หรือยึดถือว่าเราอยู่ในรูป คือมีเราอยู่ในตา หู จมูก ลิ้น กาย อย่างนี้เรียกว่ายึดถือในรูปขันธ์ เอารูปขันธ์เป็นอารมณ์ **ยึดถือในเวทนา** คือความสุข ความทุกข์ ดีใจ เสียใจ เฉยๆ นั้นว่าเป็นเรา เราเป็นเวทนา เรามีเวทนา เวทนาอยู่ในเรา เราอยู่ในเวทนา **ยึดถือสัญญา** ความจำได้หมายรู้ เราเป็นสัญญา สัญญาเป็นเรา เรามีสัญญา สัญญาอยู่ในเรา เราอยู่ในสัญญา **ยึดถือในสังขาร** ธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิต พอใจ ไม่พอใจ เป็นต้น นั่นว่าเป็นเรา เรามีสังขาร สังขารอยู่ในเรา เราอยู่ในสังขาร **ยึดถือในวิญญาณ** ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ความนึกคิด ว่าเป็นเรา เรามีวิญญาณ วิญญาณอยู่ในเรา เราอยู่ในวิญญาณ นี่เป็นสักกายทิฏฐิ ความยึดมั่นถือมั่นในความเห็นผิดอยู่ซึ่งเป็นความเห็นผิดโดยสามัญ คือมีทั่วไปในปุถุชน ถ้ายังเป็นปุถุชน เราจะ

ยังมีความรู้สึกอย่างนี้อยู่ จะหลุดพ้นจากความเห็นผิดขึ้นมาก็ต่อเมื่อถึงอริยมรรค ต้องเป็นอริยบุคคลตั้งแต่โสดาบันขึ้นไปถึงจะละความเห็นผิดเหล่านี้ได้ ความเห็นผิดประเภทนี้ยังไม่ขัดขวางต่อการทำกุศล ยังทำบุญทำกุศลได้ อย่างคนปรารถนาจะให้ตัวเองมีความสุขความเจริญ อยากจะให้ตัวเองไปเกิดบนสวรรค์ ก็ยังทำบุญทำกุศล แม้จะเห็นเป็นตัวเป็นตนก็ตามยังไม่ขัดขวางต่อบุญกุศล

แต่ถ้าหากว่าเป็นสีลัพพตุปาทาน ความยึดมั่นในข้อปฏิบัติที่ผิด อันนี้ไปอบายได้ คนยึดมั่นในข้อปฏิบัติที่ผิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ถูกต้อง เช่นบางพวกเข้าใจว่าเรานี้จะพ้นทุกข์ได้ จะต้องใช้หนี้กรรม เราเกิดมาเพราะมีบาปกรรมมีอกุศลกรรมอยู่ เราเป็นหนี้ของอกุศลกรรมไว้ เข้าใจว่าการจะพ้นทุกข์เราจะต้องใช้หนี้กรรมให้หมด ทำยังไงจะใช้หนี้กรรมให้มันหมด ก็ต้องทรมานตัวเองให้ลำบาก มีการปฏิบัติแบบโค แบบสุนัข กินอย่างโค นอนอย่างโค ถ่ายอย่างโค อย่างสุนัข เพื่อจะใช้หนี้กรรม บางคนก็ไปนั่งตากแดดตากฝนให้มันลำบาก คิดว่ามันจะได้หมดกิเลส บางคนก็อดอาหารทรมานร่างกาย คิดว่ามันจะได้หมดกิเลส ก็เข้าใจว่าการอดอาหาร จะทำให้หมดกิเลส นอนตากแดด นั่งตากแดด ตากฝน อะไรต่างๆ เป็นข้อปฏิบัติที่จะทำให้หมดกิเลส เป็นสีลัพพตุปาทาน เป็นการยึดถือในข้อปฏิบัติที่ผิดซึ่งไม่ใช่ทางหลุดพ้น เพราะว่าอะไร เพราะว่าการทรมานร่างกายนั้น ถ้าหากว่าปฏิบัติผิดแล้ว ยึดถือในข้อปฏิบัติที่ผิดก็ไปสู่อบายได้ ในสมัยพุทธกาลนั้นก็มีการยึดในข้อปฏิบัติที่ผิด ยิ่งเป็นทิฏฐุปาทาน ความเห็นผิดที่เป็น**นิยตมิจฉาทิฏฐิ** ยิ่งหนักใหญ่ ที่บางท่านเข้าใจว่าบุญบาปไม่มี การที่เราได้รับความสุขความทุกข์ในปัจจุบันนี้ไม่ได้มีเหตุ คือไม่ได้เกิดจากกรรมแต่อย่างใดไม่ได้เกิดจากบุญจากบาป หรือว่าเราสัตว์ทั้งหลายจะได้รับความสุขความทุกข์ในกาลข้างหน้า ก็ไม่ได้เกิดจากบุญบาปแต่ประการใด หรือว่าการกระทำอะไรลงไปก็ตามก็ไม่ได้เป็นบุญเป็นบาป ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติ

ผิดในกามไม่ได้เป็นบาป ให้ทานรักษาศีล เจริญภาวนาไม่ได้เป็นบุญ เข้าใจว่าทำลงไปก็เป็นเพียงกิริยาที่ทำลงไป ถ้าบุคคลใดมีความเห็นอย่างนี้แล้วก็ยึดถือ ปักใจดิ่งลงไปอย่างนั้น เรียกว่า **นิยตมิจฉาทิฏฐิ** เป็นความเห็นผิดที่ร้ายแรงที่จะต้องไปตกอบายอย่างแน่นอน ไม่มีระหว่างคั่น เรียกว่า เป็นกรรมอันหนัก

เมื่อบุคคลมีอุปาทาน **อุปาทานก็เป็นปัจจัยให้เกิดภพ อุปาทาน-ปจฺจยา ภโว** อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ หรือว่าภวะ มี ๒ อย่าง คือ ๑) กัมมภวะ ๒) อุปปัตติภวะ **กัมมภวะ** หมายถึง การกระทำที่เกี่ยวด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ในสิ่งที่ดีและไม่ดี คือเจตนาที่อยู่ในอกุศล และโลกียกุศล **อุปัตติภวะ** คือความอุบัติบังเกิดขึ้นเป็นสัตว์ทั้งหลายใน ๓๑ ภูมินี้ว่าโดยบุคคลาธิษฐาน

ภวปจฺจยา ชาติ ภพก็เป็นปัจจัยให้เกิดชาติ โดยมุ่งหมายเอาเฉพาะกัมมภวะ กัมมภวะเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ ชาติคือความเกิดขึ้นเป็นสัตว์ทั้งหลายในกำเนิด ๔ อย่าง

กำเนิด ๔ อย่าง คือ

๑) **ชลาพุชชาติ** การเกิดขึ้นในมดลูก
๒) **อัณฑชชาติ** การเกิดขึ้นในฟอง
๓) **สังเสทชชาติ** การเกิดขึ้นในที่ที่มียาง
๔) **โอปปาติกชาติ** การเกิดผุดโตขึ้นทันที

สัตว์บางชนิดก็เกิดขึ้นโตทีเดียว บางชนิดก็เกิดในยางเหนียว บางชนิดก็เกิดในไข่ บางชนิดก็เกิดในมดลูก แล้วแต่กรรมที่จะนำพาไป

ชาติปจฺจยา ชรามรณํ โสกปริเทว ทุกฺขโทมนสฺสุปายาส ชาติเป็นปัจจัยให้เกิดชรา มรณะ และโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส มีเกิดก็ต้องมีแก่ มีตาย แก่ชราที่มองเห็นเช่นผมหงอกฟันหักหนังเหี่ยวอะไรอย่างนี้ ความชราที่ซ่อนเร้นคือแม้แต่เป็นเด็ก เป็นหนุ่มเป็นสาวนั้น ก็ยังมีความชราในตัว เกิดขึ้นแล้วมันก็เสื่อมไป ความเสื่อมไปนั่นแหละมันเป็นความชรา โดยเฉพาะโดยละเอียดแล้ว รูปหรือนามอันใดที่ปรากฏขึ้นแล้วก็จะตั้งอยู่นิดเดียว แล้วก็จะดับไป ในฐีติขณะที่ตั้งอยู่นั้นถือว่าเป็นความชรา อุปปาทักขณะ ขณะเกิดขึ้น ฐีติขณะ ตั้งอยู่นิดหนึ่งแล้วก็ภังคักขณะ ดับ (ตาย) ไป ในขณะตั้งอยู่ชั่วขณะนิดหนึ่งถือว่าเป็นความชรา ฉะนั้นเมื่อมีความเกิดก็นำมาซึ่งความแก่และความตาย และความเศร้าโศกเสียใจ โสกะคือความเศร้าโศก ปริเทวะได้แก่การร้องไห้รำพันทุกข์ได้แก่ความไม่สบายกาย โทมนัสได้แก่ความเสียใจ อุปายาสคือความคับแค้นใจ อุปายาสถือว่าเป็นความทุกข์ที่สุด ความโศก ความร่ำไรรำพันความคับแค้นใจ ๓ อย่างนี้ท่านอุปมาเหมือนกับน้ำมันที่เคี่ยวอยู่ในกะทะน้ำมันที่ถูกความร้อนครั้งแรกก็เหมือนกับโสกะความโศก น้ำมันที่เดือดก็เหมือนกับปริเทวะพิไรรำพัน น้ำมันที่มันงวดลงแห้งลงอันนั้นเหมือนกับเป็นอุปายาสความคับแค้นใจ อย่างบางคนทุกข์มากๆ ก็เป็นอุปายาส อุปายาสนี้เป็นยอดแห่งความเศร้าโศก ทำให้ผู้ที่ได้รับความทุกข์นั้นมีจิตใจแห้งผากลงทันที ไม่สามารถจะต่อต้านกับความรู้สึกชนิดนี้ได้ มีอาการนิ่งขึง พูดไม่ได้ ร้องไห้ไม่ออก บางทีถึงกับสลบลงหรือกลายเป็นคนเสียสติไป หรืออาจจะทำลายชีวิตตนเองชีวิตผู้อื่น โดยมากก็เกิดจากได้ประสบกับพยสนะทั้ง ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งโดยมิได้นึกฝัน

พยสนะ ๕ อย่างคือ

๑) **ญาติพยสนะ** ความพินาศไปแห่งญาติ

๒) **โภคพยสนะ** ความพินาศแห่งทรัพย์สมบัติ ตำแหน่ง ยศ

๓) **โรคพยสนะ** ความพินาศด้วยโรค

๔) **สีลพยสนะ** ความพินาศแห่งศีล

๕) **ทิฏฐิพยสนะ** ความพินาศแห่งความเห็น

ความทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้ก็เกิดจากมีชาติ คือ ความเกิด ในขณะที่มีชรา มรณะ เป็นต้นอยู่นั้น ในขันธสันดานก็มีอาสวะ คือ เครื่องหมักดองของกิเลส มีอวิชชาเป็นต้น เกิดขึ้นอยู่เป็นปัจจัย วนเวียนกันอยู่อย่างนี้ไม่จบสิ้น **ฉะนั้นพระพุทธเจ้าได้นำมาแสดงโดยกล่าวถึงเหตุปัจจัยเหล่านี้ โดยแสดงถึงเหตุในอดีต เหตุในปัจจุบัน ผลในปัจจุบัน ผลในอนาคต อวิชชา สังขาร ถือว่าเป็นเหตุในอดีต วิญญาณ นาม รูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ถือว่าเป็นผล เป็นปัจจุบันผลที่เกิดขึ้น ตัณหา อุปาทาน กัมมภวะ ถือว่าเป็นปัจจุบันเหตุ ชาติ ชรา มรณะ ถือว่าเป็นอนาคตผล** แล้วที่จริงขณะที่อวิชชา สังขาร เป็นอดีตเหตุเกิดขึ้น มันก็มีตัณหา มีกัมมภวะเข้าไปร่วมด้วย สังขารหรือว่ากัมมภวะโดยองค์ธรรมแล้วก็คืออันเดียวกัน แต่ว่าท่านแยกโดยความเจตนาที่ทำให้เป็นบุญเป็นบาป ในอดีตก็ถือว่าเป็นสังขาร เจตนาที่ให้เป็นบุญเป็นบาปในปัจจุบันนี้ถือว่าเป็นกัมมภวะ ฉะนั้น ในขณะที่เกิดอวิชชา สังขารในอดีต ตัณหา อุปาทานก็ไปอยู่ร่วมด้วย และในขณะที่เกิดตัณหาอุปาทานในปัจจุบันนี้ อวิชชา สังขารก็ร่วมอยู่ด้วย ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยกันอยู่อย่างนี้ **ฉะนั้นถ้าหากว่าจะให้พ้นจากความทุกข์ ก็จะต้องเจริญสติกำหนดรู้ ปฏิจจสมุปบาท ที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบัน กำหนดตรงไหน กำหนดตรงมีการสัมผัสอารมณ์** เกิดเวทนา เกิดตัณหาขึ้นให้กำหนดตรงนั้น ระหว่างอารมณ์ สี เสียง กลิ่น รส สัมผัส มากระทบกับอายตนะภายในเกิดเวทนาขึ้น ให้เจริญสติกำหนดรู้

ถ้าหากว่าสติรู้ทันมันก็ตัดตัณหาไป ถ้ารู้ไม่ทันตัณหาก็เกิดขึ้น ได้ยินเสียงขณะหนึ่ง ถ้ามีสติรู้ทัน ตัณหาก็ไม่เกิดขึ้น ได้กลิ่นมีสติรู้ทัน ตัณหาไม่เกิดขึ้น ลิ้มรส ได้สัมผัสทางกายมีสติรู้ทัน ตัณหาก็ไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าเราไม่มีสติ ตัณหาก็เกิดขึ้น มีตัณหามากขึ้นก็มีอุปาทาน มีกรรม ก็ทำให้มีภพชาติต่อไปไม่จบสิ้น ฉะนั้นถ้าหากว่าละตัณหาได้ ละกรรม กรรมหมดไปเพราะอุปาทานหมดไป อุปาทานหมดไปเพราะตัณหาหมดไป ตัณหาหมดไปเราเจริญสติกำหนดรู้สภาวธรรม จนกระทั่งมีปัญญาเกิดขึ้น เมื่อปัญญาเกิดขึ้นก็ละอวิชชา คือความไม่รู้หมดสิ้นไปจากขันธสันดาน เมื่ออวิชชาดับสังขารก็ดับ สังขารดับวิญญาณก็ดับ วิญญาณดับนามรูปก็ดับ นามรูปดับสฬายตนะก็ดับ สฬายตนะดับผัสสะก็ดับ เมื่อผัสสะดับเวทนาก็ดับ ตัณหาดับอุปาทานดับ ภพชาติก็ดับ เมื่อไม่มีภพชาติ การแก่การตายก็ไม่มี ความเศร้าโศกเสียใจ บ่นเพ้อรำพันก็ไม่มี คือเป็นอันหลุดพ้นจาก **วัฏฏสงสาร** ด้วยการเจริญสติกำหนดรู้สภาวธรรมที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยกันอยู่ ที่เกิดขึ้นสัมผัสอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จนกระทั่งประจักษ์ชัดตามความเป็นจริง ก็จะสามารถหลุดพ้นจากอวิชชา พ้นจากวัฏฏสงสารได้

ตามที่ได้แสดงมาก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ที่สุดนี้ก็ขอตั้งกัลยาณจิตอธิษฐานใจ บุญบารมีที่อาตมาได้บำเพ็ญอบรมมาบุญกุศลที่ญาติโยมทั้งหลายได้กระทำมา จงรวมเป็นตบะ เดชะ เป็นพลวปัจจัย ส่งเสริมให้ญาติโยมทั้งหลายได้เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ คุณสารสมบัติ มีความประสงค์จำนงหมายสิ่งใดที่เป็นไปในทางที่ชอบที่ควรแล้ว ขอความปรารถนานั้นๆ จงทำสำเร็จ และขอจงเป็นปัจจัยต่อการบรรลุมรรคผลนิพพานทุกท่าน เทอญ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้





ญาณ ๑๖



พระพุทธพจน์

เย ตรนฺติ อณฺณวํ สรํ

เสตุ กตฺวาน วิสชฺช ปลฺลลานิ

กุลฺลํ ชโน จ พนฺธติ

ติณฺณา เมธาวิโน ชนาติ

ชนเหล่าใดจะข้ามห้วงน้ำ แม้น้ำมีประมาณน้อย

ย่อมต้องอาศัยเรือหรือแพข้ามไป

แต่ผู้มีปัญญา ปราศจากเรือหรือแพก็ข้ามได้

ด้วยสะพาน คืออริยมรรคอันประเสริฐ

ขุททกนิกาย อุทาน ปาฏลิคามิยสูตร





ญาณ ๑๖

ณ โอกาสบัดนี้ อาตมาภาพจะได้แสดงพระธรรมเทศนา ตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ตามหัวข้อที่ได้กำหนดไว้ คือเรื่องญาณ ๑๖ เพื่อให้คณาจารย์ นิสิต และญาติโยมทั้งหลายได้มีโอกาสฟัง เพื่อพิจารณาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลังจากที่บรรดานิสิตทั้งหลายได้มาเข้าอบรมปฏิบัติกรรมฐานตั้งแต่วันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๓๔ เป็นต้น แล้วก็มาสิ้นสุดวันนี้ ๘ ตุลาคม ๒๕๓๔ ก็ถือโอกาสบรรยายธรรมเกี่ยวกับเรื่อง ญาณ ๑๖ คือ ลำดับขั้นตอนของวิปัสสนาที่จะเกิดขึ้น ว่าเกิดขึ้นเป็นไปอย่างไร ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ไป จนกระทั่งถึงญาณที่ ๑๖ ตั้งแต่โลกียะขึ้นไปจนถึงโลกุตตระ ถึงขั้นละกิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นไปอย่างไร ก็จะนำมาแสดงพอสังเขป พอเข้าใจ ตามเวลาที่กำหนดให้

หลังจากผู้มีศรัทธาต่อการประพฤติปฏิบัติกรรมฐาน ได้ลงมือประพฤติปฏิบัติเจริญวิปัสสนา คือตั้งสติกำหนดรู้รูปนามที่กำลังปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทุกอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง

นอน คู้ เหยียด เคลื่อนไหว ทุกขณะ ได้เจริญสติกำหนดให้เป็นไปโดยติดต่อกัน มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณากาย อย่างเช่น ลมหายใจเข้า หายใจออก อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถต่างๆ ทั้งหมด การก้ม การเงย การคู้เหยียด เคลื่อนไหว กำหนดเวทนา การเสวยอารมณ์ สบายกาย ไม่สบายกาย ดีใจ เสียใจ เฉยๆ กำหนดจิตที่ขณะคิดนึกไปสู่อารมณ์ต่างๆ ก็กำหนดที่สภาพจิตใจ จิตเห็น จิตได้ยิน จิตรู้กลิ่น จิตรู้รส จิตรู้สัมผัส จิตคิดนึก มีสติรู้เท่าทันจิต และกำหนดรู้ถึงสภาวธรรมในจิตใจที่ปรุงแต่งจิตใจ เช่น ความพอใจ ไม่พอใจ สงบ ไม่สงบ สภาวธรรมที่ปรุงแต่งในจิตใจต่างๆ มีความเป็นปกติไม่บังคับ มีสติรู้เท่าทันรูปนามที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบัน ชั่วขณะแวบเดียวๆ ขณะเห็นนิดหนึ่ง ขณะได้ยิน ขณะรู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก มีความติดต่อกันอยู่ ก็เกิดวิปัสสนาญาณขึ้น

ญาณที่ ๑ เรียกว่า **นามรูปปริจเฉทญาณ** *เป็นญาณที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องรูปธรรมนามธรรม* คือ มองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง คือ เห็นรูปก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เห็นนามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เช่นว่า เห็นว่าการเคลื่อนไหวก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ ตัวมันเองไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ได้ เป็นเพียงแต่ธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาแล้วก็สลายตัวไปจัดว่าเป็นรูปธรรม ส่วนตัวที่เข้าไปรู้ เป็นธรรมชาติที่สามารถจะรับรู้อะไรได้ จัดเป็นนามธรรม เห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง คือเห็นรูปก็อย่างหนึ่ง เห็นนามก็อย่างหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่า สามารถแยกรูปแยกนามได้ เห็นรูปเห็นนามต่างกันไม่ว่าจะเป็นทวารอื่นก็ตาม ขณะที่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มากระทบกาย มีสติรู้ทัน ก็เห็นว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง นั้นก็เป็นแต่ธรรมชาติที่มากระทบแล้วก็สลายไป ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ ส่วนตัวจิตใจเป็นตัวที่เข้าไปรู้ได้ เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง เป็นนามธรรม หรือลม

หายใจที่เข้าออกกระทบโพรงจมูก หายใจเข้าเย็น หายใจออกร้อน เป็นตัวที่ไม่สามารถจะไปรับรู้อะไรได้ มีหน้าที่กระทบแล้วก็สลายไป เป็นรูปธรรม ส่วนตัวจิตที่เข้าไปรับรู้ลมหายใจ สามารถที่จะรับรู้อะไรได้ ก็ไปรับรู้ลมหายใจ เป็นนามธรรม เห็นลมหายใจก็อย่างหนึ่ง เห็นตัวที่เข้าไปรู้ลมหายใจก็อย่างหนึ่ง อย่างนี้ก็เรียกว่า มีปัญญาแยกสภาวรูปนามได้ ก็จะทำให้เข้าใจว่าในชีวิตนี้มันไม่มีอะไร ในเนื้อแท้จริงๆ แล้วมีแต่รูปกับนามเกิดขึ้นเท่านั้น ปราศจากความเป็นสัตว์เป็นบุคคล ในขณะที่จิตไปสัมผัสรูปนามนั้น ก็ไม่มีสัตว์บุคคล ตัวตนอะไรต่ออะไร เมื่อผู้ปฏิบัติทำความเพียรต่อไป เจริญสติกำหนดรูปนามยิ่งขึ้นไป ก็จะขึ้นถึงญาณที่ ๒

ญาณที่ ๒ เรียกว่า **ปัจจยปริคคหญาณ** คือ *เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม* คือจะเห็นว่า รูปนามนี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน มีความเกี่ยวข้องเป็นปัจจัยกัน เช่นขณะที่การก้าวไปๆ การคู้ การเหยียด การเคลื่อนไหวต่างๆ เป็นไปเพราะว่ามีธรรมชาติอย่างหนึ่งเป็นตัวเหตุปัจจัย คือ มีจิต จิตปรารถนาจะให้กายเคลื่อนไหว กายก็เคลื่อนไหวไป จิตปรารถนาจะยืน กายก็ยืน จิตปรารถนาจะเดิน กายก็เดิน จิตปรารถนาจะนอน กายก็นอน คือลมก็ไปผลักดันให้กายนั้นเป็นไป อย่างนี้เรียกว่า นามเป็นปัจจัยให้เกิดรูป นามคือจิตใจเป็นปัจจัยให้เกิดรูป รูปที่ก้าวไป รูปที่เคลื่อนไหวเกิดขึ้นมาได้เพราะว่าจิตเป็นปัจจัย ส่วนรูปบางอย่าง รูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เช่นเสียง เสียงมีมากระทบประสาทหู เสียงเป็นรูป เมื่อกระทบประสาทหูซึ่งเป็นรูปด้วยกัน ก็เกิดการได้ยินขึ้น เกิดการรับรู้ทางหูขึ้น ก็จะมองเห็นว่ามันเป็นเหตุปัจจัยกัน เสียงมากระทบจึงเกิดการได้ยินขึ้น เรียกว่ารูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึงเป็นรูปมากระทบกาย ก็เกิดการรับรู้ซึ่งเป็นนามเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมีความเพียรดูรูปนาม เห็นความเป็นเหตุเป็นปัจจัยของรูปนามอยู่เสมอก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๓

ญาณที่ ๓ **สัมมสนญาณ** ในสมมสนญาณนี้ก็ *เป็นญาณที่เห็นไตรลักษณ์* คือเห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยงของรูปนาม เห็นทุกขัง คือความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ของรูปนาม เห็นอนัตตา ความบังคับบัญชาไม่ได้ของรูปนาม แต่ว่าการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในญาณที่ ๓ นี้ยังเอาสมมุติบัญญัติมาปน ยังมีสุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการได้ฟังมา เอาจินตามยปัญญาความตรึกนึกคิดมาปนอยู่ด้วย ยังไม่บริสุทธิ์ในความเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ทำให้รู้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาที่ยังมีสมมุติบัญญัติ มีปัญญาที่ได้จากการได้ฟัง จากการคิดพิจารณาขึ้นมา ก็เกิดเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติได้ทำความเพียรกำหนดดูรูปนามเรื่อยไปก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๔

ญาณที่ ๔ คือ **อุทยัพพยญาณ** ในอุทยัพพยญาณนี้ ก็แบ่งเป็น ๒ ตอน เป็น**ตรุณอุทยัพพยญาณ**อย่างหนึ่ง กับเป็น**พลวอุทยัพพยญาณ**อย่างหนึ่ง คือ เป็นอุทยัพพยญาณอย่างอ่อน กับอุทยัพพยญาณอย่างแก่ คือ ญาณที่ ๔ อย่างอ่อนกับญาณที่ ๔ อย่างแก่ ในขณะที่ญาณที่ ๔ อย่างอ่อน คือตรุณอุทยัพพยญาณนี้ ก็จะทำให้เกิด**วิปัสสนูปกิเลส**ขึ้น ที่จะทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง วิปัสสนูปกิเลส คือ กิเลสที่จะทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง คือทำให้วิปัสสนาไม่เจริญขึ้น จะไม่ก้าวหน้า จะหยุดชะงัก ทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นหลงติดอยู่ในวิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้น วิปัสสนาก็ไม่เจริญขึ้น ทำวิปัสสนากรรมฐานไม่ก้าวหน้า อยู่แค่นั้น เพราะฉะนั้นเป็นสิ่งที่นักปฏิบัติจะต้องทำความเข้าใจว่า เมื่อถึงขณะนั้นแล้วมันจะเกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่งก็ให้รู้ทัน **วิปัสสนูปกิเลสนี้ที่จริงมันก็เป็นธรรมฝ่ายดี เช่น ปีติ ความสุข ความสงบ เป็นธรรมฝ่ายดี แต่มันเสียตรงที่เกิดความไปยินดีพอใจติดใจในสิ่งเหล่านั้น เรียกว่ามีนิกันติ ความยินดีติดใจ วิปัสสนาญาณก็ไม่เจริญ**

วิปัสสนูปกิเลส ที่จะเกิดมี ๑๐ ประการนั้น

ประการที่ ๑ ก็คือ **โอภาส** โอภาส ได้แก่ *แสงสว่าง* เกิดความสว่างขึ้นที่ตัว จิตใจของบุคคลนั้นจะรู้สึกเกิดความพอใจกับสิ่งอัศจรรย์ที่มันปรากฏขึ้น มีเหมือนเป็นแสงสว่างอยู่ทั่วตัวทั่วบริเวณที่นั่งอยู่ เกิดความยินดีพอใจ เมื่อเกิดความยินดีติดใจ รูปนามก็มองไม่เห็น ไม่เห็นรูปนามเพราะมัวติดอยู่กับแสงสว่างเหล่านั้น เรียกว่ามี นิกันติ

ประการที่ ๒ เกิด **ญาณะ** ญาณะก็คือ *ความรู้* เกิดความรู้แก่กล้าขึ้น มีความรู้สึกว่าตัวเองนั้นรู้อะไรทะลุปรุโปร่งไปหมด จะคิดจะนึกจะพิจารณาอะไร มันเข้าใจไปหมด ก็เกิดความพอใจ ยินดีติดใจในความรู้ของตนที่เกิดขึ้น วิปัสสนาญาณก็ไม่เจริญก้าวหน้า

ประการที่ ๓ ก็คือ **ปีติ** ได้แก่ *ความอิ่มเอิบใจ* จะมีความอิ่มเอิบใจอย่างมาก อย่างแรงกล้า จิตใจมีความปลื้มอกปลื้มใจ ปีติอิ่มเอิบอย่างมาก แล้วก็เกิดความยินดีพอใจติดใจในปีติเหล่านี้ วิปัสสนาก็ไม่เจริญ

ประการที่ ๔ เกิด **ปัสสัทธิ** คือ *ความสงบอย่างแรงกล้า* จิตใจมีความสงบอย่างมาก มีความนิ่ง ความสงบ ลงไปอย่างมาก แล้วก็เกิดความพอใจเกิดความยินดีติดใจ พอใจในความสงบ ที่จริงความสงบมันเป็นเรื่องดีแต่มันไปเสียที่เกิดความยินดีติดใจ ตัวความยินดีติดใจเป็นโลภะ มักจะเกิดขึ้นถ้ารู้ไม่ทัน พอเกิดแล้ว การเห็นรูปนามก็ไม่เห็น ไปติดอยู่กับวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้

ประการที่ ๕ เกิด **สุขะ** สุขะ คือ *ความสุขอย่างแก่กล้า* คือความสบายใจ ใจเย็นสบายมาก แล้วก็เกิดนิกันติ คือความพอใจติดใจในความสบาย เป็นโลภะเช่นกัน วิปัสสนาญาณก็เจริญไม่ได้

ประการที่ ๖ เกิด **อธิโมกข์** คือ *ตัดสินใจเชื่อ* เกิดความเชื่อลงไปอย่างมาก เชื่อถือลงไป แล้วก็ยินดีติดใจในความเชื่อถือเหล่านั้น ไม่เห็นรูปนามอีกเหมือนกัน

ประการที่ ๗ เกิด **ปัคคหะ** คือ *ความเพียรอย่างแรงกล้า* ผู้ปฏิบัติจะเกิดความเพียรอย่างมาก ก็ทำให้ไม่มีความพอดี ก็ไม่เห็นรูปนามต่อไป เพราะเกิดความพอใจติดใจในความเพียรนั้น

ประการที่ ๘ เกิด **อุปัฏฐานะ** คือ *สติ เกิดสติแก่กล้า* มีความรู้สึกว่าสตินี้คล่องแคล่วว่องไวเหลือเกิน ที่จะกำหนดรู้สภาวธรรมต่างๆ อารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบในส่วนต่างๆ จุดต่างๆ สติมีความรับรู้ว่องไวมาก แล้วก็เกิดความพอใจติดใจในสติ ที่มีสติระลึกรู้ได้เท่าทัน ที่จริงสติเป็นเรื่องดีเป็นสิ่งที่ควรเจริญให้เกิดขึ้น แต่มันไปเสียตรงที่มีนิกันติ คือมีความยินดีพอใจในสติที่เกิดขึ้น วิปัสสนาก็ก้าวไปไม่ได้

ประการที่ ๙ เกิด **อุเบกขา** คือ *ความเฉยๆ จิตใจมีความเฉยมาก* ไม่รู้สึกดีใจเสียใจ ใจมีความเฉย แต่ในขณะเดียวกันก็เกิดนิกันติ พอใจติดใจในความเฉยได้ สังเกตได้ยาก มันเฉยแล้วพอใจในความเฉย ไม่โลดโผน วิปัสสนาก็เจริญไม่ได้

ประการที่ ๑๐ **นิกันติ** *ความยินดีติดใจ* เป็นตัวสำคัญที่ทำให้วิปัสสนาญาณไม่เจริญ ฉะนั้น ก็เป็นที่เข้าใจว่า สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ที่จริงเป็นเรื่องดี ปีติก็ดี ความสุขก็ดี ความสงบก็ดี ความรู้ก็ดี สติก็ดี มันเป็นเรื่องดีเกิดขึ้นมา แต่ว่ามันเสียตรงที่มีนิกันติ คือความเข้าไปยินดีติดใจ ทำให้การเจริญวิปัสสนานั้นไม่ก้าวหน้าเพราะไปติดอยู่แค่นั้น

วิธีที่จะผ่านวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้ไปจะทำอย่างไร ผู้ปฏิบัติก็ต้องมีความแยบคายในการพิจารณาถึงลักษณะความยินดีพอใจติดใจที่เกิดขึ้น สังเกตให้ออกว่าขณะนี้เกิดความพอใจ เช่นเกิดความสงบ มีความรู้สึกพอใจติดใจในความสงบอยู่ ก็ให้รู้ทันว่า นี่ลักษณะของความพอใจติดใจ เกิดปีติ และเกิดความพอใจในปีติก็รู้ว่านี่พอใจติดใจ เกิดสติ เกิดปัญญาแล้วพอใจติดใจ ก็รู้เท่าทันความพอใจติดใจ **ถ้าเกิดการที่เข้าไปรู้เท่าทันลักษณะของความพอใจติดใจได้ ความพอใจติดใจนั้นก็จะหลบหน้าไป** ก็กลับเป็นปกติขึ้น ก็จะก้าวขึ้นสู่อุทัพพยญาณอย่างแก่ คือ ญาณที่ ๔ อย่างแก่ ในญาณที่ ๔ อย่างแก่ก็จะเห็นความเกิดดับของรูปนาม มีความบริสุทธิ์ของการเห็น เห็นรูปเกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป ไม่ว่าจะเป็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ กำหนดไปตรงไหนเห็นแต่ความเกิดดับไปหมด เสียงดังมากระทบหูได้ยิน กำหนดรู้ก็เห็นมันเกิดดับไปเลย ใจที่คิดนึกกำหนดรู้เห็นความเกิดดับไป เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มากระทบกำหนดรู้ถึงความเกิดดับไปทันที ไม่ว่าจะอารมณ์ส่วนไหนก็ตามที่ปรากฏอยู่ เห็นความเกิดขึ้นดับไปอย่างรวดเร็ว นี่เป็นญาณที่ ๔ จากนั้นถ้าผู้ปฏิบัติทำความเพียรต่อไปไม่ลดละ เพ่งดูรูปนามที่เกิดดับ เกิดดับ อยู่อย่างนั้นเรื่อยไป ก็จะขึ้นสู่ญาณที่ ๕

ญาณที่ ๕ เรียกว่า **ภังคญาณ** ในภังคญาณนี้ *จะเห็นแต่ฝ่ายดับเห็นรูปนามนั้นดับไป* ดับไปด้วยความเร็วเพราะรูปนามเกิดดับรวดเร็วถี่มาก เมื่อญาณแก่กล้า ความรู้สติปัญญาแก่กล้าเข้าไปทันกับรูปนามที่เกิดดับเร็วมันก็เลยเห็นแต่ดับๆ ๆ ๆ เห็นแต่ฝ่ายดับไป ดับไป ท่านอุปมาเหมือนยืนอยู่ในตรอกมองไปปากตรอก ปากตรอกนั้นเห็นรถวิ่งผ่านแว่บ ผ่านไปๆ ๆ ๆ เห็นแต่ฝ่ายดับๆ หรือหมดไปๆ นี่เป็นญาณที่ ๕ เมื่อมีความเพียร ไม่ท้อถอยกำหนดดูไปเรื่อยๆ เห็นรูปนาม ดับไป ดับไป ดับไป ก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๖

ญาณที่ ๖ เรียกว่า **ภยญาณ** *จะเห็นรูปนามที่มันดับไปนั้น แต่เกิดความรู้สึกขึ้นในใจว่าเป็นภัยเสียแล้ว* เห็นว่ามันเป็นภัย ก่อนนั้นเคยหลงไหล แต่ตอนนี้รู้สึกว่าเป็นภัย คือรูปนามที่ประกอบเป็นอัตภาพเป็นชีวิตจิตใจ ซึ่งดูไปแล้วเป็นแต่รูปนาม ปัญญาจะเห็นว่าก็มันดับอยู่อย่างนี้ มันย่อยยับต่อหน้าต่อตา ไม่ว่าส่วนไหนมันก็ดับไปหมด สิ่งที่ปรากฏให้รู้ดับไป ตัวที่รู้ดับไป ตัวผู้รู้ดับไป มันมีแต่ความดับไป ดับไป มันรู้สึกว่าเป็นภัย เป็นภัยเสียแล้ว ไม่ใช่สิ่งที่น่าอภิรมย์เสียแล้วในชีวิตนี้ เป็นภัย

ญาณที่ ๗ **อาทีนวญาณ** ก็*จะเกิดความรู้สึกว่าเป็นโทษ* ในขณะที่เห็นรูปนามดับไป ดับไป เกิดความรู้สึกว่าเป็นโทษ นอกจากจะเห็นภัยแล้วยังรู้สึกว่าเป็นโทษอีก

ญาณที่ ๘ คือ **นิพพิทาญาณ** นิพพิทาญาณนี้ *จะรู้สึกเบื่อหน่าย* ในเมื่อรูปนามเป็นภัยเป็นโทษมันก็รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่ได้ติดใจเลยในรูปนามนี้ มันน่าเบื่อจริงๆ แต่ก็ไม่หนีไม่ท้อถอย ก็ยังคงดูต่อไป แต่บางคนก็อาจจะเลิกรา เบื่อมากๆ เข้า เมื่อเพียรพยายามต่อไปก็จะขึ้นญาณที่ ๙

ญาณที่ ๙ **มุญจิตุกัมยตาญาณ** คือ *มีความรู้สึกใคร่จะหนีให้พ้น* เมื่อมันเบื่อแล้วก็ใคร่จะหนี มีความรู้สึกอยากจะหนีไป เหมือนบุคคลที่อยู่ในกองเพลิง มันก็อยากจะไปให้พ้นจากกองเพลิงเหล่านี้ จากนั้นเมื่อเพียรพยายามต่อไปก็จะขึ้นญาณที่ ๑๐

ญาณที่ ๑๐ **ปฏิสังขาญาณ** ในปฏิสังขาญาณนี้ *มันจะหาทางว่าทำอย่างไรถึงจะพ้นได้* ในเมื่อตอนแรกมันใคร่จะหนี พอถึงญาณอันนี้ก็หาทางที่จะหลุดพ้นให้ได้ เมื่อเพียรพยายามต่อไป ก็จะขึ้นถึงญาณที่ ๑๑

ญาณที่ ๑๑ **สังขารุเปกขาญาณ** สังขารุเปกขาญาณนี้มี *ลักษณะวางเฉยต่อรูปนาม* คือเมื่อกำหนดรู้ หาทางหนี หนีไม่พ้น ยังไงก็หนีไม่พ้นก็ต้องดูเฉยอยู่ การที่ดูเฉยอยู่นี้ ทำให้สภาวจิตเข้าสู่ความเป็นปกติในระดับสูง ไม่เหมือนบุคคลทั่วไป บุคคลทั่วไปเวลาเกิดเห็นทุกข์เห็นโทษเห็นภัยนี้ สภาวะของจิตใจจะดิ้นรนไม่ต้องการ จะกระสับกระส่ายดิ้นรน แม้แต่ในวิปัสสนาญาณก่อนหน้าสังขารุเปกขาญาณ ก็ยังมีลักษณะความดิ้นรนของจิต คือยังมีความรู้สึกอยากจะหนี อยากจะให้พ้นๆ สภาวะของจิตยังไม่อยู่ในลักษณะที่ปกติจริงๆ มันก็หลุดพ้นไม่ได้ แต่เมื่อมันดูไปจนถึงแก่กล้าแล้ว ไม่มีทาง ก็ต้องวางเฉยได้ ซึ่งในขณะที่เห็นความเกิดดับเป็นภัยเป็นโทษน่าเบื่อหน่ายอยู่อย่างนั้น มันก็ยังวางเฉยได้ แม้จะถูกบีบคั้นอย่างแสนสาหัสแทบจะขาดใจ มันก็วางเฉยได้ เมื่อวางเฉยได้มันก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๑๒

ญาณที่ ๑๒ **อนุโลมญาณ** *เป็นญาณที่เป็นไปตามอำนาจกำลังของอริยสัจจ์ที่จะสอดคล้องต่อไปในโลกุตตรญาณ* จากนั้นก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๑๓ เรียกว่า โคตรภูญาณ

ญาณที่ ๑๓ **โคตรภูญาณ** คือ *ญาณที่มีหน้าที่โอนโคตรจากปุถุชนก้าวสู่ความเป็นอริยะ* ในขณะนั้นจะทิ้งอารมณ์ที่เป็นรูปนามไปรับนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ว่าโคตรภูญาณยังเป็นโลกียะอยู่ ตัวมันเองเป็นโลกียะ แต่มันไปมีอารมณ์เป็นนิพพาน แล้วจากนั้นก็จะเกิดมัคคญาณขึ้นมา

ญาณที่ ๑๔ **มัคคญาณ** มัคคญาณนี้*เป็นโลกุตตรญาณ* จะ*ทำหน้าที่ประหารกิเลสระดับอนุสัยกิเลส* ทำหน้าที่รู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แจ้งนิโรธความดับทุกข์ เจริญตนเองเต็มที่ คือองค์มรรค ๘ มีการประชุมพร้อมกัน ทำหน้าที่ละอนุสัยกิเลสแล้วก็ดับลง มีนิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ ๑๕ **ผลญาณ** ผลญาณ*เป็นโลกุตตรญาณ* เกิดขึ้นมา ๒ ขณะ เป็นผลของมัคคญาณ ทำหน้าที่รับนิพพานเป็นอารมณ์ ๒ ขณะ แล้วก็ดับลง

ญาณที่ ๑๖ **ปัจจเวกขณญาณ** *ญาณพิจารณา มรรค ผล นิพพาน เป็นโลกียญาณ* ญาณพิจารณา เหมือนคนที่ผ่านเหตุการณ์อะไรมา ก็จะกลับพิจารณาสิ่งที่ผ่านมา แต่ญาณนี้พิจารณามรรคที่ตนเองได้ พิจารณาผลที่ตนเองได้ พิจารณาพระนิพพาน และถ้าคนมีหลักปริยัติก็จะพิจารณากิเลสอันใดที่ละไปได้แล้ว กิเลสอันใดที่ยังเหลืออยู่ และถ้าคนไม่มีหลักปริยัติก็พิจารณาแค่ มรรค ผล นิพพาน ในระหว่างที่ญาณก้าวขึ้นสู่อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณนี้ท่านก็อุปมาให้ฟังเหมือนกับบุคคลที่จะก้าวกระโดดข้ามฝั่ง ฝั่งมันอยู่ไกล ก็โหนเถาวัลย์ ก็ต้องอาศัยกำลังที่วิ่งมาอย่างแรง วิ่งมาด้วยความไว แล้วก็เหนี่ยวเอาเถาวัลย์โยนตัวขึ้นไป ในขณะที่โยนตัวขึ้นไปก็เหมือนเป็นอนุโลมญาณคล้อยไป พอข้ามไปถึงฝั่งหนึ่งก็ปล่อยเถาวัลย์นั้น ในขณะที่ปล่อยนั้นเหมือนกับโคตรภูญาณ คือปล่อยอารมณ์ที่เป็นโลกียะได้แก่รูปนาม ไปรับนิพพานซึ่งเป็นโลกุตตระเป็นอารมณ์ แล้วก็ตกลงถึงพื้น ในขณะตกลงถึงพื้นเหมือนเป็นมัคคญาณ แล้วพอตั้งหลักได้ก็เป็นผลญาณเกิดขึ้น หลังจากนั้นก็พิจารณา แต่ว่าในสภาวธรรมของโลกุตตระมันเป็นธรรมที่พ้นโลก ผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงเท่านั้นจึงจะแจ่มแจ้ง เพราะมันเป็นเรื่องที่รู้ได้เฉพาะตน บุคคลอื่นที่ยังเข้าไม่ถึงจะไม่สามารถจะทำความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง เพราะว่าความคิดความอ่านของปุถุชนก็จะมีความรู้สึกที่อยู่ในโลกเป็นไปในโลกนี้ มันจะมีขอบเขตของการนึกคิดความเข้าใจอยู่ในโลก ส่วนสภาพโลกุตตรธรรมที่พ้นโลกนั้น ปุถุชนจะคิดไปไม่ถึงเลย จะไม่สามารถจะทำความเข้าใจได้อย่างถ่องแท้

นี่ก็เป็นการแสดงลำดับความเป็นไปพอสังเขปของวิปัสสนาญาณที่ทำให้บรรลุความเป็นอริยบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๑ ก็ได้สำเร็จเป็นโสดาบัน กิเลสยังไม่หมดแต่ว่าตัดออกไปได้บางส่วน แต่ส่วนไหนที่ตัดขาดไปแล้ว จะไม่เกิดขึ้นในจิตใจอีกเลย เช่น ความสงสัยจะไม่เกิดขึ้นอีกเลย ความโลภที่ประกอบไปด้วยความเห็นผิดหมดไปเลยจากจิตใจ จะมีเห็นอย่างถูกต้อง เข้าใจอย่างถูกต้อง แต่ว่าก็ยังมีความโลภบางอย่าง มีโทสะบางอย่าง แต่ว่าไม่รุนแรงถึงขนาดที่จะกระทำอกุศลกรรมชนิดที่จะนำไปสู่อบาย โสดาบันนี้ ศีล ๕ จึงบริสุทธิ์ จะไม่ล่วงศีล ๕ เป็นเด็ดขาด แต่ก็ยังมีความโลภ ยังมีความโกรธ แต่ว่าไม่มีความอาฆาตมาดร้าย ไม่มีความตระหนี่ นี่เป็นลักษณะของโสดาบัน ก็เท่ากับทำลายภพชาติไปมากมาย การที่จะเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ก็จะเกิดอย่างมาก ๗ ชาติ ก็จะสำเร็จเป็นอรหันต์ ถึงแม้จะขาดความเพียร เกิดไปๆ ๗ ชาติ ยังไงก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วก็ปรินิพพาน ก็พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด แต่ถ้าหากบุคคลได้เพียรพยายามต่อไป สามารถที่จะดำเนินผ่านญาณ ๑๖ อีกรอบหนึ่งก็ลักษณะเดียวกัน ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๒ ก็เป็น สกทาคามิบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๓ ก็เป็น อนาคามิบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๔ ก็หมดสิ้นกิเลส เป็นพระอรหันต์ เป็นอเสขบุคคล ไม่ต้องศึกษาอีกต่อไป พ้นทุกข์

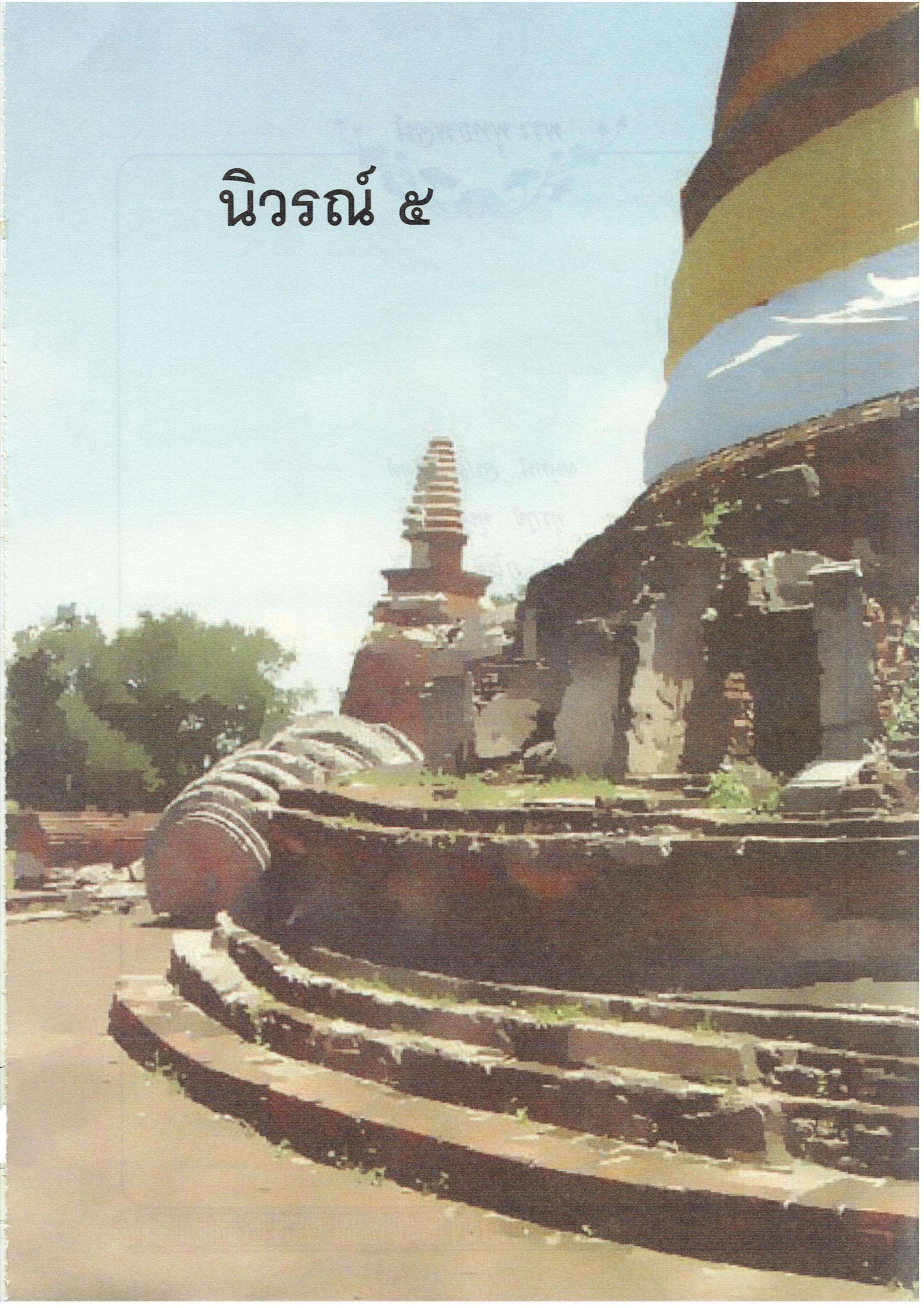
ฉะนั้น ในขั้นต้นนี้เป็นสิ่งที่เราต้องทำความเข้าใจให้ดี ส่วนบั้นปลายก็เป็นไปสอดคล้องของมันไปเอง ขอให้เราทำถูกในขั้นต้น คือมีสติกำหนดรู้รูปนามให้ตรงรูปนามที่เป็นปัจจุบัน เราจะเห็นว่าในญาณทุกญาณที่จะส่งไปถึงโลกุตตรญาณนั้น ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ไปจนถึงอนุโลมญาณ จะมีรูปนามเป็นอารมณ์ทั้งนั้นเลย มีรูปนามเกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอารมณ์ **ฉะนั้นรูปนามจึงเป็นทางเดินของวิปัสสนา วิปัสสนาจะต้องมี**

รูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าขณะใดอารมณ์ตกไปจากรูปนามไปดูอย่างอื่น ก็แสดงว่าตกไปจากทางของวิปัสสนา เช่น ไปดูภาพนิมิต ไปอยู่กับความว่าง ไปติดอยู่กับความสงบ ไม่เห็นรูปนาม มันก็ไปได้แค่นั้น ฉะนั้นจุดยืนของวิปัสสนาคือมีรูปนามเป็นอารมณ์ตลอดเวลา เราก็เพียรพยายามที่จะกำหนดรู้เท่าทันรูปนามที่เกิดขึ้นให้ได้ปัจจุบันๆ ก็จะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นไปตามลำดับ ฉะนั้นขั้นต้นเป็นส่วนสำคัญที่จะต้องทำการศึกษาให้เข้าใจ อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม อะไรไม่ใช่รูปไม่ใช่นาม คือ สมมุติบัญญัติ เพื่อกำหนด จะได้ปล่อยวางจากสมมุติบัญญัติคือชื่อต่างๆ ภาษา รูปร่างความหมาย ซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติออกไป กำหนดให้ตรงปรมัตถ์ และให้ได้ปัจจุบัน และเข้าไปสู่ความปกติ ไม่บังคับ ไม่เคร่งเครียด มันก็จะเห็นธรรมะ เห็นความเป็นจริงของชีวิต

ตามที่ได้แสดงมาวันนี้ ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ที่สุดนี้ขอความเจริญในธรรมจงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทุกท่านทุกคน เทอญ



นิวรณ์ ๕





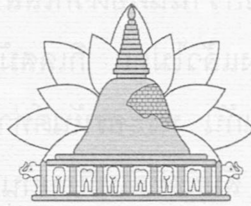
พระพุทธพจน์

ผนฺทนํ จปลํ จิตฺตํ
ทุรกฺขํ ทุนฺนิวารยํ
อุชุ กโรติ เมธาวี
อุสุกาโรว เตชนํ

ผู้มีปัญญา สามารถควบคุมจิตที่ดิ้นรน
วอกแวก ระวังยาก ห้ามได้ยาก ให้แน่วแน่ได้
เหมือนช่างศร ดัดลูกศร
ให้ตรงแน่วได้ ฉะนั้น

ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท





นิวรณ์ ๕

นมตฺถุรตนตฺตยสฺส ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ในเรื่องที่กำหนดไว้คือ เรื่องนิวรณ์และกิเลส คำว่า **นิวรณ์ ก็หมายถึงธรรมชาติที่กั้นที่ขวางความดีไว้** นิวรณ์เป็นตัวกั้นไม่ให้ความดีเกิดขึ้น ความดีที่กระทำอยู่เมื่อถูกนิวรณ์กั้นอยู่ ความดีนั้นก็ต้องหมดไป นิวรณ์นั้นท่านแสดงไว้เป็นนิวรณ์ ๕ ก็มี เป็นนิวรณ์ ๖ ก็มี หรือถ้าแยกละเอียดแล้วก็จะมากกว่านั้น

ประการที่ ๑ ก็คือ **กามฉันทนิวรณ์** ก็คือ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องกั้นความดี ได้แก่ *ความยินดีติดใจในกามคุณอารมณ์* คำว่ากามคุณอารมณ์ก็หมายถึง รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสที่ดี **กามคุณอารมณ์เป็นตัวอารมณ์ แต่ตัวที่เข้าไปยินดีติดใจเป็นตัวกามฉันทนิวรณ์** ตัวอารมณ์คือรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่น่าใคร่น่าปรารถนานั้นอย่างหนึ่ง ตัวที่เข้าไปยินดีติดใจนั้นก็อย่างหนึ่ง รูป รส

กลิ่น เสียง สัมผัสนั้น เป็นเพียงอารมณ์ ไม่ใช่ว่าไปโทษรูปสวย เสียงไพเราะ อย่างบางคนไปบอกว่านั่นคือตัวกิเลสบ้าง ไปเห็นรูปสวยๆ บ้างบอกว่านั่นคือตัวกิเลส ที่จริงแล้วไม่ถูก กิเลสมันอยู่ที่ใจไม่ได้อยู่ที่อารมณ์ พระอรหันต์ท่านก็เห็นเหมือนกัน พระอรหันต์ท่านก็เห็นรูปสวย ได้ยินเสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสที่ดีเหมือนกัน แต่ท่านไม่มีความรู้สึกยินดีพอใจติดใจ ฉะนั้นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสนั้น เป็นเพียงอารมณ์ ท่านใช้คำว่ากามคุณอารมณ์ มีคำว่าคุณอยู่ด้วย จึงไม่ใช้กามโทษ ใช้ **คำว่ากามคุณที่จริงมันมีคุณ เพราะว่ามันเป็นผลของบุญ** ใครๆ ก็ปรารถนา ไม่มีใครเลยที่จะไม่ปรารถนารูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย ทุกคนปรารถนาทั้งนั้น คนที่จะได้รับก็ต้องมีบุญ ทำบุญไว้จึงมาได้เห็นภาพดีๆ มาได้ยินเสียงไพเราะ ได้กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสดีๆ ต้องมีบุญกุศลไว้ เมื่อไปรับสัมผัสอารมณ์ที่ดีนั้นแล้วก็เกิดความยินดีติดใจ ความยินดีติดใจอันนี้ต่างหากเป็นตัวกามฉันทนิวรณ์ องค์ธรรมก็คือ *โลภเจตสิก* ความโลภความต้องการติดใจในอารมณ์เป็นโลภะแล้ว

ฉะนั้นก็ขอให้ทำความเข้าใจว่าขณะที่เห็นภาพสวยๆ ได้ยินเสียงไพเราะแล้วเกิดความยินดีติดใจ ขณะนั้น โลภะเกิดขึ้นแล้ว อกุศลธรรมเกิดขึ้นแล้ว ถ้าไม่เรียนก็จะคิดว่าไม่ได้มีอะไร ไม่ได้เป็นอกุศล พอเราได้ศึกษารู้ว่า อ๋อ นี่เป็นอกุศล และได้เป็นผู้เจริญสติก็จะเห็นสภาวะของความยินดีติดใจนั้นจะมีความดิ้นรนอยู่ ไม่มีความสงบ ไม่มีความเป็นปกติ นักปฏิบัติเมื่อปฏิบัติไปเกิดกามฉันทะขึ้นมา บางทีการปฏิบัตินั้นก็ไม่สามารถดำเนินไปได้ก็สืบเนื่องมาจากความตรึกนึกคิดนั่นเอง ถ้าไม่มีการปรุงแต่งนึกคิดไปเป็นมโนภาพ เป็นเหตุการณ์ต่างๆ แล้ว ความยินดีติดใจในกามคุณอารมณ์นั้นก็ไม่เกิดขึ้น ฉะนั้นกามฉันทะไม่ได้หมายถึงในเรื่องของกาม ในเรื่องของเพศอย่างเดียว ความพอใจติดใจในรูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม นั่นก็เป็นกามฉันทะ **ต้องมีสติรู้เท่าทันเมื่อเกิดขึ้น** อย่าปล่อยให้จิตคิดปรุงแต่งไปใน

เรื่องต่างๆ มิฉะนั้นกามฉันทะมันก็เกิดขึ้น **ต้องคอยระลึกรู้เท่าทันความคิด ความตรึกนึกคิด เมื่อเกิดกามฉันทะขึ้นมาแล้วก็กำหนดรู้สภาวะของกามฉันทะนั้น** มันก็จะสงบตัวลง

ประการที่ ๒ **พยาปาทนิวรณ์** ธรรมชาติที่กั้นความดี คือ *ความพยาบาท ความโกรธ* องค์ธรรมก็คือ *โทสเจตสิก* อยู่ในโทสมูลจิต ๒ อันนี้ก็เกิดขึ้นในจิตใจของปุถุชน เวลามันเกิดขึ้นแล้วมันก็กั้นความดีไปหมด แทนที่จะปฏิบัติธรรม พอเกิดความโกรธความคับแค้นใจขึ้นมา ก็เลิกปฏิบัติ ฉะนั้น**ก็ต้องกำหนดรู้เวลาเกิดความโกรธขึ้น มีสติรู้ลักษณะความโกรธ** ก็เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง

ประการที่ ๓ **ถีนมิทธนิวรณ์** *ความหดหู่ท้อถอยในอารมณ์* ตัวนี้ที่ทำให้ง่วงได้ ฉะนั้นเราต้องสังเกตดู เรื่องการปฏิบัติ สิ่งที่นักปฏิบัติหนีไม่พ้นก็คือเรื่องของความฟุ้งกับเรื่องของความง่วง เป็นปัญหา เป็นนิวรณ์ที่จะต้องเกิดขึ้น ความง่วงเกิดขึ้นอย่างไร ต้องสังเกตดู อาจจะเกิดขึ้นจากการบริโภคอาหารมากเกินไป เราก็ต้องพิจารณาว่า มันง่วงจากการที่เราบริโภคอาหารมากเกินไปหรือเปล่า เวลายังไม่ได้กินอาหารมันไม่ง่วงแต่พอหลังอาหารก็รู้สึกจะง่วง แสดงว่าอาหารนั้นมากเกินไป เราก็ต้องแก้ไขบริโภคให้น้อยลง อย่าให้มากเกินไป อย่าให้น้อยเกินไปนัก อันนี้ต้องพิจารณาต้องสังเกต ความง่วงอีกอย่างก็เกิดจากการบังคับจิต นี้ก็ทำให้ง่วงเหมือนกัน **การไปบังคับจิต การที่เราไปเพ่งกำหนด พยายามที่จะรู้เท่าทันจิตใจมันก็ทำให้ง่วงได้** คือมันเพลีย จิตมันเพลีย มันอ่อนเพลีย เราไปบังคับไปเพ่งมันมากมันเพลีย ความอ่อนเพลียก็ทำให้เกิดความง่วง ฉะนั้นก็ต้องปล่อยๆ วางๆ ลงไปบ้าง **อีกอย่างความง่วงที่เกิดจากการที่จิตมันไม่มีการงาน คือมันเกิดความเคลิ้มๆ สงบ ตัวนี่แหละ มันเคลิ้มๆ ลงไป ไม่มีวิตกที่จะรับรู้อารมณ์ต่างๆ มันไม่มีการงาน มันก็ขาดสติ พอขาดสติจิตก็**

ลงสู่ภวังค์ ลงสู่ความหลับสัปหงกไป เพราะว่ามันไม่มีความรู้สึกนึกคิด มันเกิดสมาธินั่นแหละ แต่ว่ามันไปทางเคลิ้มลงไปแล้วก็เกิดขาดสติ ขาดสติ มันก็ลงสู่ภวังค์ ถ้าหากเราสังเกตว่าความง่วงที่เกิดจากลักษณะอย่างนี้ ก็ลองแก้ไขดูหลายๆ อย่าง เช่น **แก้ไขโดยการยกจิตให้สูงๆ คือเอาจิตมารับรู้ในส่วนสูงๆ ของกาย เช่นตั้งสติระลึกจิตไว้ที่ท้ายทอย เพ่งไว้ที่ท้ายทอยหรือหน้าผาก เพ่งอยู่อย่างนั้น ให้จิตมันผ่องใส** คือถ้าหากว่าเอาจิตลงต่ำ เช่นเอาจิตไปเพ่งไว้แถวหน้าท้องต่ำๆ จิตมันไม่เบิกบาน ไม่ผ่องใสง่าย ถ้าเพ่งไว้สูงๆ จะเกิดความผ่องใสได้ง่ายขึ้น นี่ก็เป็นวิธีหนึ่งที่ลองไปใช้ดูได้ อีกอย่างหนึ่งก็หางานให้จิต **ถ้าเกิดความง่วงจากการที่จิตมันไม่มีงาน มันไม่มีความรู้สึกนึกคิด ก็หางานให้จิต หางานให้จิตทำอย่างไร เช่น พิจารณาธรรม** หาข้อธรรมะอันใดอันหนึ่งมาพิจารณาวิพากษ์วิจารณ์ วินิจฉัยในธรรมนั้น ให้จิตมันมีการงานขึ้นก็ทำให้เกิดการคลายความง่วงได้ **อีกวิธีหนึ่งก็ลองหัดรวมจิตให้เป็นหนึ่ง รวมจิตให้เป็นเอกคือเอาจิตเพ่งไว้ที่ใจ กำหนดจิตไว้ที่จิตใจ เพ่งให้มันเกิดความร้อน ให้มันเกิดพลังขึ้น** มันก็จะทำให้หายง่วงได้เหมือนกัน **อีกอย่างหนึ่งก็ลองใช้วิธีการอัดลมหายใจเข้าไป ถ้ามันง่วง สูดลมหายใจเข้าไปเต็มที่อัดไว้ แล้วค่อยๆ ผ่อนออกมา แล้วก็ทำความรู้สึกคลายง่วงออกมา** อันนี้ก็จะหายง่วงได้ อัดเข้าไปเต็มที่ มันหายใจไม่ออกขึ้นมาเดี๋ยวมันก็หายง่วง นี่ก็เป็นวิธีที่จะแก้ไขความง่วงที่เกิดจากการที่จิตมันขาดการงาน จิตมันเคลิ้มๆ ก็ต้องใช้วิธีการต่างๆ เหล่านี้ **ความง่วงอีกอย่างก็เกิดจากการที่มีความท้อแท้ มีจิตใจท้อแท้สิ้นหวัง มองไม่เห็นผลของการปฏิบัติ ปฏิบัติก็ไม่เห็นผลอะไร ไม่ได้สมาธิ ไม่ได้สติปัญญา เกิดความท้อถอยเกียจคร้าน ความง่วงก็เข้ามาได้ ก็ต้องเข้าหากัลยาณมิตรผู้ที่จะแนะนำ** ผู้ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ผู้ที่เขามีความเพียร เขาขยันเดินจงกรมนั่งกรรมฐาน เพื่อจะช่วยให้เราได้เกิดความเพียรบ้าง หรือยอมให้เขาตักเตือนยอมให้กัลยาณมิตรดุด่าว่ากล่าวตักเตือน ยอมให้เขาว่าบ้าง เราจะได้มี

ความเพียร จะได้ไม่ท้อถอย จะได้ไม่ง่วง

ประการที่ ๔ คือ **อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์** อันนี้เป็น ๒ ธรรมชาติ รวมเป็นข้อเดียวกัน **อุทธัจจะ** *เป็นความฟุ้งซ่าน* **กุกกุจจะ** *นั้นเป็นความรำคาญใจ* ฟุ้งซ่านกับรำคาญใจมันคนละอย่างกัน ฟุ้งซ่านเป็นไปพร้อมด้วยโลภะก็ได้ เป็นไปพร้อมด้วยโทสะก็ได้ แต่ความรำคาญใจเป็นไปพร้อมกับโทสะเท่านั้น อย่างในขณะที่เกิดความโลภ โลภมากอยากจะได้อย่างนั้น อยากจะได้อย่างนี้ มันก็ฟุ้งซ่านได้เหมือนกัน **อย่างนักปฏิบัติที่หวังจะทำให้มันสำเร็จจะให้มันได้อย่างนั้น จะให้มันได้อย่างนี้ มันก็ฟุ้งได้** ความปรารถนา อำนาจของโลภะฟุ้งได้ แต่ฟุ้งพร้อมด้วยโทสะก็แน่นอน เวลาโกรธเคืองใครมันก็ฟุ้งไป ส่วนรำคาญใจนั้นมันจะเกิดพร้อมกับโทสะ รำคาญใจในบาปที่ได้ทำไปแล้ว เราไม่น่าทำบาปอันนั้นเลย เราไม่น่าทำผิดอันนั้น รำคาญใจ หงุดหงิดใจ หรือในบุญที่ยังไม่ได้ทำ จะทำกรรมฐานให้ได้หรือความดีอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่ได้ทำ เกิดความรำคาญใจ อันนี้ก็กั้นความดีไว้ **ความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นบางครั้งเกิดจากการที่เราไปเพ่งเกินไป บังคับจิตมากเกินไป** ในการทำความเพียร บางครั้งเราไปบังคับจิต จิตมันก็ดิ้นรน ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน เหมือนเราจับสัตว์ไปกักขังเข้าไว้ เช่น จับเอาโคมากักขังไว้ มันก็ดิ้นรน ฉะนั้น **บางครั้งเวลาเกิดความฟุ้งซ่านมากๆ บางทีต้องปล่อย ปล่อยให้มันฟุ้งไปให้เต็มที่** กำหนดยังไงก็ไม่อยู่ ประคองปลอบใจก็ไม่อยู่ บางครั้งก็ต้องปล่อย อุปมาเหมือนเด็ก เด็กบางครั้งเมื่อร้องขึ้นมา บางทีเราก็ต้องใช้ขู่ เด็กบางคนขู่แล้วมันก็เงียบ แต่เด็กบางคนขู่มันก็ไม่เงียบ ต้องปลอบโยนหาของล่อของอะไรให้มันก็เงียบ แต่บางคนปลอบก็แล้ว ขู่ก็แล้ว มันก็ยังร้องอยู่อย่างนั้นแหละ พี่เลี้ยงเขาทำยังไงก็ต้องปล่อย ปล่อยให้มันร้องไป เดี๋ยวมันก็เหนื่อยมันก็หยุดร้องเองแหละ ไม่ร้องไปตลอดทั้งวันได้ จิตใจนี่เหมือนกัน บางครั้งกำหนดพยายามเพ่งดูมันก็ไม่สงบ ประคองแล้ว ปลอบก็แล้ว ก็ไม่สงบ มันฟุ้งไปฟุ้งมาก็ปล่อย

มันเลย ฟุ้งก็ฟุ้งให้เต็มที่ แต่คอยดูมันไป ไม่ใช่ปล่อยปละเด็กที่ร้องเสียเลย เดี๋ยวมันไปตกน้ำตกท่า ต้องดูแลไว้ด้วย คือมันฟุ้งก็ปล่อยให้มันฟุ้งไป อยากฟุ้งก็ฟุ้งไป แต่ว่าดูมันไปๆ มันหมดแรงเดี๋ยวก็สงบเอง อันนี้ลองทดสอบดูได้เวลามันฟุ้งมากๆ เราปล่อย เพราะความฟุ้งที่เกิดจากการที่เราไปเพ่งเกินไป ไปเพ่งจิต มันฟุ้ง นับตั้งแต่เราไม่เคยดูแลจิต ไม่เคยรู้จิต พอไปดูจิตก็เห็นจิตมันคิดโน่นคิดนี่ มันก็เลยชักเกิดจะบังคับไม่ให้มันคิดไป บังคับไปบังคับมาก็เลยฟุ้งใหญ่ อันนี้บางครั้งต้องปล่อย แต่มีสติรู้เท่าทัน

ประการที่ ๕ ก็คือ **วิจิกิจฉานิวรณ์** ก็คือ *ความสงสัยลังเลใจในสิ่งที่ควรเชื่อ* มันก็เกิดขึ้นได้ กั้นความดี บางทีนั่งกรรมฐานไปก็เกิดความสงสัยเสียแล้ว ปฏิบัติอย่างนี้มันจะถูกหรือ เอาแบบนั้นดีกว่ามั้ง ทำอย่างนั้นไม่ถูกมาอย่างนี้ มัวสงสัยอยู่ตกลงใจไม่ได้ **ก็ต้องมีสติรู้เท่าทัน ความสงสัยเกิดขึ้นก็รู้ลักษณะความสงสัย จิตจะได้กลับเป็นปัจจุบันขึ้น**

เหตุที่ทำให้เกิดนิวรณ์

๑. **กามฉันทะ** ย่อมเกิดขึ้นเพราะ อโยนิโสมนสิการใน **สุภนิมิต**

๒. **พยาปาทะ** ย่อมเกิดขึ้นเพราะ อโยนิโสมนสิการใน **ปฏิฆนิมิต**

๓. **ถีนมิทธะ** ย่อมเกิดขึ้นเพราะ อโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลาย มี**อรติ** *ริษยา* **ตันที** *เกียจคร้าน* **วิชัมภิตา** *อ่อนเพลีย* **ภัตตสัมมทะ** *เมาอาหาร* **เจตโสลีนัตตัง** *จิตย่อหย่อน*

๔. **อุทธัจจกุกกุจจะ** ย่อมเกิดขึ้นเพราะ อโยนิโสมนสิการในความไม่สงบแห่งจิต

๕. **วิจิกิจฉา** ย่อมเกิดขึ้นเพราะ อโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งความสงสัย

สิ่งที่งามก็ดี อารมณ์ที่งามก็ดี ชื่อว่า สุภนิมิต การใส่ใจโดยไม่มีอุบาย การใส่ใจนอกทาง การใส่ใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าสุข ในสิ่งที่มิใช่ตัวตนว่าตัวตน หรือในสิ่งที่ไม่งามว่างาม ชื่อว่า **อโยนิโสมนสิการ** *การใส่ใจโดยไม่แยบคาย*

เหตุที่ทำให้ละนิวรณ์

๑. **กามฉันทะ** ละได้ด้วย**โยนิโสมนสิการ** *การใส่ใจโดยแยบคาย* ใน**อสุภนิมิต** *กำหนดหมายในความไม่งาม* อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการ เพื่อละกามฉันทะ คือ

๑. การถืออสุภนิมิตเป็นอารมณ์
๒. การประกอบเนืองๆ ซึ่งอสุภภาวนา
๓. การรักษาทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย
๔. การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร
๕. การมีกัลยาณมิตร
๖. เจรจาแต่เรื่องที่เป็นสัปปายะ

อีกอย่างหนึ่ง ไม่ดำริ (คิดนึก) ไปในทางกาม กามก็เกิดขึ้นไม่ได้ ดังที่พระพุทธพจน์ตรัสว่า "ดูก่อน เจ้ากาม เรารู้ต้นเค้าของเจ้าแล้วว่าเจ้าเกิดจากความดำริ เราจะไม่ดำริถึงเจ้าอีก ดูก่อนเจ้ากาม เมื่อเป็นเช่นนี้เจ้าไม่มีแก่เราอีกต่อไป"

๒. **พยาปาทะ** ละได้ด้วยโยนิโสมนสิการใน**เมตตาเจโตวิมุตติ** *แผ่เมตตา* อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการ เพื่อละพยาบาท คือ

๑. การกำหนดนิมิตในเมตตาเป็นอารมณ์
๒. การประกอบเนืองๆ ซึ่งเมตตาภาวนา
๓. การพิจารณาถึงความที่สัตว์มีกรรมเป็นของๆ ตน
๔. การทำให้มากซึ่งการพิจารณา
๕. การมีกัลยาณมิตร
๖. การพูดแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

ดังที่พระพุทธพจน์ตรัสว่า “ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตติมีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในเมตตาเจโตวิมุตตินั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว”

๓. **ถีนมิทธะ** ละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลายมี **อารภธาตุ** *ความเพียรเริ่มแรก* เป็นต้น อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการ เพื่อละถีนมิทธะ คือ

๑. การกำหนดนิมิตในโภชนะส่วนเกิน
๒. การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ
๓. การใส่ใจถึง**อาโลกสัญญา** คือ *ความสำคัญว่าสว่างๆ*
๔. การอยู่กลางแจ้ง
๕. ความมีกัลยาณมิตร
๖. การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

ดังที่พระพุทธพจน์ตรัสว่า “ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ธาตุคือความเริ่มความเพียรมีอยู่ ธาตุคือความออกพ้นไปจากความเกียจคร้าน ธาตุคือความก้าวไปข้างหน้ามีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในธาตุเหล่านั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้ว”

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ ละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในความสงบแห่งใจ อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการ เพื่อละอุทธัจจกุกกุจจะ คือ

๑. ความสดับมาก

๒. ความสอบถาม

๓. ความชำนาญในวินัย

๔. ความคบผู้เจริญ

๕. ความมีกัลยาณมิตร

๖. การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

ดังที่พระพุทธพจน์ตรัสว่า “ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความสงบแห่งใจมีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในความสงบแห่งใจนั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งอุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้ว”

๕. วิจิกิจฉา ละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในธรรม มีกุศล เป็นต้น อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการ เพื่อละวิจิกิจฉา คือ

๑. ความสดับมาก

๒. ความสอบถาม

๓. ความชำนาญในวินัย

๔. ความมากด้วยความน้อมใจเชื่อ

๕. ความมีกัลยาณมิตร

๖. การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

ดังที่พระพุทธพจน์ตรัสว่า “ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่เป็นกุศล อกุศล ธรรมที่มีโทษ ไม่มีโทษ ธรรมที่ควรเสพ ไม่ควรเสพ ธรรมที่ทรามที่ประณีต ธรรมนี้เทียบด้วยของดำ ของขาวมีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโส

มนสิการในธาตุเหล่านั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้ว”

วิธีพิจารณานิวรณ์ ตามแนวธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑. เมื่อกามฉันทะ มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทะมีอยู่ ณ ภายในจิต

๒. เมื่อกามฉันทะ ไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทะไม่มี ณ ภายในจิต

๓. ความที่กามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย

๔. ความละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย

๕. ความที่กามฉันทะอันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย

* ข้อพยาปาทะ ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา ก็ทำนองเดียวกัน

เรื่องนิวรณ์ก็ได้แสดงมาพอเป็นเค้าย่อๆ




กิเลส



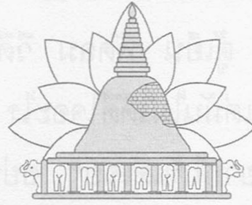
พระพุทธพจน์

สพฺพทา เว สุขํ เสติ	พฺราหฺมโณ ปรินิพฺพุโต
โย น ลิปฺปติ กาเมสุ	สีติภูโต นิรูปธิ
สพฺพา อาสตฺติโย เฉตฺวา	วิเนยฺย หทเย ทรํ
อุปสนฺโต สุขํ เสติ	สนฺตึ ปปฺปุยฺย เจตโสติ

ผู้ดับกิเลสได้แล้ว	เป็นผู้ไม่ติดอยู่ในกามทั้งหลาย
เป็นผู้เยือกเย็น	หมดอุปธิ (ตัณหา)
ตัดเครื่องข้องทั้งปวง	ถึงความสงบใจ
ย่อมอยู่สบาย	เป็นสุขทุกเมื่อ

อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต หัตถกสูตร





กิเลส

คำว่า **กิเลส** ก็หมายถึง **เครื่องเศร้าหมอง** ธรรมชาติที่เป็นเครื่องเศร้าหมอง คือ ถ้าบุคคลใดมีกิเลส ก็ทำให้จิตเจตสิกนี้เศร้าหมองรวมทั้งรูปด้วย เช่น รูปกาย ใบหน้าหน้าตาก็เศร้าหมองไปด้วย อย่างคนที่เกิดโทมนัส เกิดโทสะ หน้าตาก็ขึงเครียด ไม่เป็นที่น่ายินดี ใครเห็นก็ไม่อยากเข้าใกล้ด้วย เวลาคนที่มีกิเลสมีโทสะ จิตใจเร่าร้อน จิตใจเศร้าหมอง กิเลสนั้นท่านแสดงไว้ ๑๐ ประการด้วยกัน

ประการที่ ๑ **โลภะ** ตัวโลภะ คือ *ความโลภ ความต้องการติดใจในอารมณ์* แม้แต่ได้ยินเสียงไพเราะเกิดความยินดีพอใจ โลภะก็เกิดขึ้นแล้ว นั่งกรรมฐานพอมันปวดเมื่อย มันก็อยากจะไปเสวยความสุข ไม่อยากจะได้รับความทุกข์อันนี้ ขณะนั้นก็มีโลภะเกิดขึ้นแล้ว โลภะเกิดขึ้นพร้อมด้วยอุเบกขาก็มี ความโลภเกิดขึ้นพร้อมด้วยความดีใจก็มี ความโลภเกิดขึ้นพร้อมด้วยความเฉยๆ ก็มี ไม่ใช่ว่าโลภแล้วดีใจเสมอไป อย่างในกรณีที่เรานั่งกรรมฐาน มันปวดมันเมื่อยอยู่นี้ มันก็เกิดอยากจะไปนอน อยากจะเสวย

ความสุขในอริยาบถอื่น แต่จิตใจในขณะนั้นจะไม่รู้สึกดีใจอะไร เพราะว่ามันกำลังปวดเมื่อยอยู่ มันก็จะโลภแบบเฉย หรืออย่างเราเดินไปในห้างสรรพสินค้า นั่นก็สวยนี่ก็ดี ตู้เย็น พัดลม วีดีโอ โทรทัศน์ อยากได้มั้ย อยากได้เป็นความโลภแล้ว แต่มันไม่ได้ดีใจอะไร เพราะอะไร เพราะมันรู้ว่าไม่มีเงินจะซื้อมันก็เฉยๆ อยากได้แต่เฉยๆ อย่างพอไปเห็นเงินในธนาคารเป็นปึกๆ คนนับเงินไม่มีใครที่จะไม่อยากได้ แต่พนักงานเขาก็เฉยๆ เขาไม่ได้ยิ้มแย้มอะไร เพราะอะไร เพราะเขารู้ว่าไม่ใช่ของเขา เอามาไม่ได้ โลภแต่เฉยๆ ถ้าเราสังเกตจิตใจมันก็จะมีอยู่ ความโลภพร้อมด้วยความดีใจบ้าง ความโลภพร้อมด้วยความเฉยๆ บ้าง

ประการที่ ๒ **โทสะ** โทสะก็คือ *ความโกรธ เพียงแต่จิตไม่แช่มชื่นก็เป็นโทสะแล้ว* ถ้าไม่สังเกตไม่รู้หรอก จิตมันขุ่นมัว นั่งปฏิบัติอยู่จิตมันขุ่นมัวสังเกตดูมีแล้วโทสะ

ประการที่ ๓ **โมหะ** โมหะก็คือ *ความหลง ความโง่ หรือว่าไม่รู้* คือ **ไม่รู้ตามความเป็นจริง รู้ในสิ่งที่ไม่ควรรู้ สิ่งที่ควรรู้ไม่รู้** นี่คือโมหะ มันไม่ใช่ว่าไม่รู้อะไรนะ โมหะนี่มันรู้เหมือนกันแต่ไปรู้ในสิ่งที่ไม่ควรรู้ แต่สิ่งที่ควรรู้ไม่รู้ สิ่งที่ไม่ควรรู้ เช่น สมมุติบัญญัติ สามารถจะสร้างระเบิดยุทโธปกรณ์ที่จะกดปุ่มนิดเดียวฆ่าคนเป็นแสนได้ อย่างนั้นท่านก็ยังว่าเป็นโมหะ มันรู้ รู้ที่จะฆ่าคน รู้ที่จะทำลายคน ไม่ใช่รู้ในการที่จะดับทุกข์ได้ **แต่สิ่งที่ควรรู้คืออะไร ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อย่างนี้เป็นต้น** ไม่รู้ นั่นคือ **อวิชชา** โมหะมันก็คอยเกิดขึ้นเวลาปฏิบัติไปโมหะมันคอยจะเข้ามาแทรก มันคอยจะเผลอ เผลอตัวหลงลืมสติคือโมหะ ฉะนั้น สติกับโมหะนี้มันต้องต่อสู้กัน เหมือนคนสองคนที่จะแย่งนั่งเก้าอี้ตัวเดียวกัน ถ้าหากว่าสติมันไวกว่า โมหะก็ตกเก้าอี้ไป จิตใจก็ปลอดโปร่งมีสติ แต่ถ้าสติไม่ทัน โมหะก็ขึ้นนั่งเก้าอี้ครอบงำจิตใจให้หลง

ให้เผลอ ให้ลืมไป ฉะนั้นสติจะต้องฝึกให้ทัน แย่งกันที่ไหน อะไรเป็นเก้าอี้ ก็คือ **ปัจจุบันธรรมของรูปนามเป็นสนามรบสู้กันระหว่างฝ่ายอธรรมกับฝ่ายธรรม** ถ้าหากว่าสติฝ่ายธรรมแพ้ อธรรมครอบงำจิตใจ บริวารของอธรรมทั้งหลายก็เข้าครอบงำหมด บ้านเมืองนั้นก็มืดมนไปหมด จิตใจของบุคคลนั้นก็มืดมน ถ้าสติครอบงำ จิตใจก็เบิกบานผ่องใส ธรรมฝ่ายกุศลก็เกิดขึ้น ฉะนั้นต้องคอยรู้เท่าทัน **เวลาเผลอก็รู้ว่าเผลอ เวลามีสติก็รู้ว่ามีสติ ให้เห็นลักษณะความต่างกัน**

ประการที่ ๔ **มานะ** *ความเย่อหยิ่งถือตัว* อันนี้ก็สำคัญ ถือตัวเอง ใครจะมาแตะต้อง ใครจะมาพูดจากร้าวร้าวอะไรนิดอะไรหน่อยไม่ได้ มันมีความถือตัว ก็ต้องรู้เท่าทัน

ประการที่ ๕ **มิจฉาทิฏฐิ** *ความเห็นผิด* มีความเห็นผิดไปว่า บุญไม่มี บาปไม่มี ผลบุญผลบาปไม่มี ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว อันนี้เป็นความเห็นผิดที่มีโทษ อย่างคนที่เกิดความเห็นผิดร้ายแรงที่เรียกว่า **นิยตมิจฉาทิฏฐิ** นิยตมิจฉาทิฏฐินี้เป็นอันตรายมาก ถ้าตายจากปัจจุบันนี้ก็ต้องลงนรกแน่นอน เป็นความเห็นผิดที่ดิ่งลงไป ตลอดชีวิตนี้เชื่อผิดอยู่อย่างนั้น คือเชื่อว่าบุญไม่มี บาปไม่มี นรกสวรรค์ไม่มี ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว การกระทำบุญก็ทำไปอย่างนั้น ทำบาปก็ทำไปอย่างนั้น ไม่มีผลอะไร ความสุขความทุกข์ที่เกิดขึ้นไม่ได้มีเหตุมีปัจจัยอะไร ถ้ามีความเชื่อมั่นอย่างนั้นลงไป ดิ่งลงไปเป็นนิยตมิจฉาทิฏฐิสู่นรกแน่นอน แต่ถ้ายังสงสัยจะจริงไม่จริง อันนี้ไม่ถึงขนาดนั้นยังทำความดีได้ และโดยเฉพาะความเห็นผิดโดยสามัญ ก็คือความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน อย่างนี้เป็นเห็นผิดโดยสามัญ ยึดรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เราเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างนี้เป็นความเห็นผิดโดยสามัญ ก็เป็นลักษณะของทิฏฐิเหมือนกัน

ประการที่ ๖ **วิจิกิจฉา** ก็กล่าวไปแล้วในนิวรณ์

ประการที่ ๗ **ถีนะ** *ความท้อ หดหู่* ก็กล่าวไปแล้วในนิวรณ์

ประการที่ ๘ **อุทธัจจะ** *ความฟุ้งซ่าน* กล่าวไปในเรื่องนิวรณ์แล้ว

ประการที่ ๙ **อหิริกะ** *ความไม่ละอายต่อทุจริต*

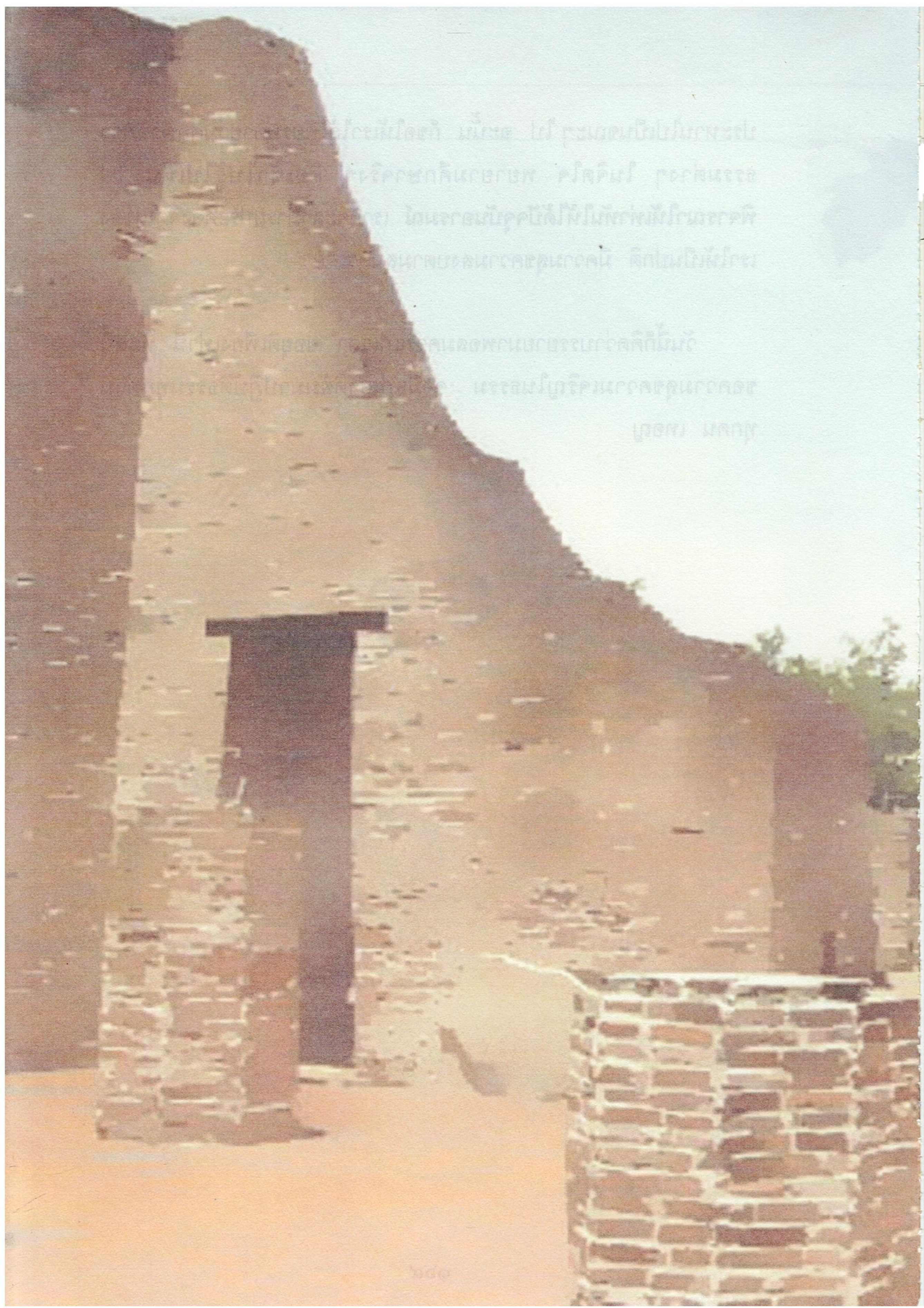
ประการที่ ๑๐ **อโนตตัปปะ** *ไม่เกรงกลัวต่อทุจริต* คู่กัน ไม่ละอาย ไม่เกรงกลัว ไม่ละอายในที่นี้ก็คือ ไม่ละอายในบาปกรรมต่างๆ อย่างเช่น รักษาศีล ๘ ให้เว้นบริโภคอาหารในเวลาวิกาลหลังจากเที่ยงไปแล้ว ถ้าคนไม่มีความละอาย ลับตาคนก็อาจจะล้วงเอาของอะไรมากิน แต่ต่อหน้าคนอาจจะไม่ทำ เกรงกลัว ละอาย ที่ละอายไม่ใช่ละอายต่อทุจริตละอายต่อบาป ฉะนั้น คนที่มีอหิริกะไม่ละอายต่อบาปมันก็ทำได้ในที่ลับ แต่ถ้าตรงกันข้าม คนมีหิริ ความละอายต่อบาป แม้ในที่ลับก็จะไม่ทำบาปเพราะละอายต่อบาป แต่ถ้ามีอหิริกะ ไม่ละอายต่อบาปแล้วก็ต่อหน้าคนก็อาจจะไม่ทำ แต่ลับหลังคนอาจทำได้ อโนตตัปปะนั้นลักษณะไม่เกรงกลัวต่อบาป คือไม่กลัวผลของบาปที่เกิดขึ้น มันก็ทำบาปได้ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม ไม่กลัวผลของมัน

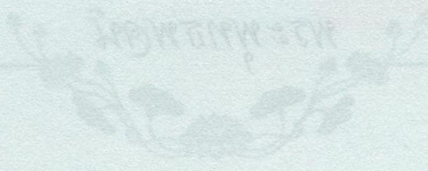
นี่เป็นกิเลส ๑๐ ประการด้วยกัน กิเลสพันห้าถ้าว่าโดยอารมณ์ ไปรับอารมณ์ต่างๆ เลยกลายเป็นมากมาย ฉะนั้นอกุศลกรรมอย่างนี้ ถึงแม้ว่าเป็นอกุศลแต่มันก็เป็นความจริงที่มีอยู่ในจิตใจ เมื่อเกิดขึ้น **ในทางการปฏิบัติถือหลักง่ายๆ ก็คือ ให้กำหนดรู้** จะเป็นสภาวธรรมของกิเลสตัวใดก็ตามเมื่อเกิดขึ้นก็ให้กำหนดรู้ **สติที่เข้าไปรู้นั้นจะสามารถแก้ไขสภาวธรรมเหล่านั้นได้ ถ้ารู้ทันมันก็ดับ แก้ไขเป็นตทังคประหาน**

ประหานไปเป็นขณะๆ ไป ฉะนั้น ก็ขอให้เราได้เพียรพยายามศึกษาสภาวธรรมต่างๆ ในจิตใจ พยายามศึกษาจริงๆ คือ**เข้าไปรู้ไปเห็น ไปพิจารณาให้เท่าทันให้ได้ปัจจุบันอารมณ์** เราก็จะสามารถประคองจิตใจของเราให้เป็นปกติ มีความสุขความสงบตามสมควร

วันนี้ก็คิดว่าบรรยายมาพอสมควรแก่เวลา ขอยุติเพียงเท่านี้ ที่สุดนี้ขอความสุขความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทุกท่านทุกคน เทอญ







ไตรลักษณ์

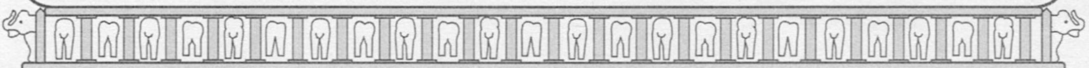


พระพุทธพจน์

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ
อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา
สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขาติ ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ
อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา
สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตาติ ยทา ปญฺญาย ปสฺสติ
อถ นิพฺพินฺทติ ทุกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา

เมื่อใด บุคคลเห็นอยู่ด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง
เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ ข้อนี้เป็นทางแห่งความหมดจด
เมื่อใด บุคคลเห็นอยู่ด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์
เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ ข้อนี้เป็นทางแห่งความหมดจด
เมื่อใด บุคคลเห็นอยู่ด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา
เมื่อนั้นย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์ ข้อนี้เป็นทางแห่งความหมดจด

ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท





ไตรลักษณ์

นมตฺถุรตนตฺตยสฺส ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

โอกาสต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะตามหลักคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตามหัวข้อเรื่องที่กำหนดไว้ คือเรื่องไตรลักษณ์และการปรับอินทรีย์ให้สมดุล เรื่องไตรลักษณ์ ความหมายคำแปลก็คือลักษณะเครื่องหมาย ๓ ประการ ลักษณะก็คือเครื่องหมาย ไตรก็คือ ๓ **ไตรลักษณะก็คือ ลักษณะ ๓ ประการ**

๑) **อนิจจลักษณะ** คือ *ลักษณะที่ไม่เที่ยง* เครื่องหมายที่ไม่เที่ยง คือ เปลี่ยนแปลง ปรวนแปร เปลี่ยนแปลงไป

๒) **ทุกขลักษณะ** คือ *เครื่องหมายความเป็นทุกข์* คือ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ทุกข์ในที่นี้หมายถึงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ทนในคุณลักษณะคุณสมบัติเดิมไม่ได้ต้องดับไป

๓) **อนัตตลักษณะ** คือ *เครื่องหมายที่บังคับบัญชาไม่ได้* ไม่มีความเป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล

ลักษณะเครื่องหมาย ๓ ประการนี้ก็เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา คือ วิปัสสนาที่เกิดขึ้นนั้นจะต้องไปเห็นไตรลักษณ์ **วิปัสสนาคือความรู้แจ้ง ความรู้จริงตามความเป็นจริง ก็คือการเข้าไปรู้เห็นรูปธรรมนามธรรม ที่มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เรียกว่าตามความเป็นจริง ตามความเป็นจริงของรูปนามก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าไปเห็นความจริง เข้าไปรู้เห็นความจริง ความจริงก็คือ รูปนาม หมายถึง ปฏิเสธความเป็นสัตว์เป็นบุคคล **ความจริงคือรูปธรรมนามธรรม ตามความเป็นจริงก็คือรูปนามนี้เกิดดับ เกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การเข้าไปรู้เห็นอันนี้แหละชื่อว่าวิปัสสนา** ชื่อว่าความรู้แจ้งตามความเป็นจริง รู้ของจริงตามความเป็นจริง ฉะนั้นการที่จะเกิดการรู้เห็นตามความเป็นจริง ก็ต้องอาศัยสติสัมปชัญญะ คือตัวสติระลึกรู้ให้ตรง สัมปชัญญะก็พิจารณาให้ตรง พิจารณาให้ตรงตัวรูปนาม หากพิจารณาไม่ตรงตัวรูปนาม มันก็ไม่เห็นรูปนาม และก็ไม่เห็นลักษณะไตรลักษณ์ของรูปนาม คือ ไปพิจารณาดูไปเพ่งอยู่กับสมมุติบัญญัติ หรือรูปนามที่ดับไปแล้ว หรือรูปนามที่ยังไม่เกิด เป็นอดีต อนาคต ก็ไม่สามารถจะรู้แจ้งตามความเป็นจริงได้ สิ่งใดที่ดับไปแล้วก็ไม่เป็นเหตุปัจจัยที่จะให้รู้แจ้งเพราะมันพิสูจน์ไม่ได้ มันไม่มีหลักฐานที่จะแสดงให้เห็นสัจจธรรม ฉะนั้นการที่จะรู้แจ้งมันต้องมีหลักฐานที่อยู่เฉพาะหน้า คือรูปนามที่อยู่เฉพาะหน้าต่อหน้าต่อตาแสดงลักษณะอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ยังไม่เกิดมันยังไม่ปรากฏขึ้น มันก็ไม่มีหลักฐานที่เพียงพอเป็นข้อมูลเพียงพอ ที่จะพิสูจน์ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงได้

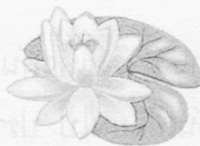
ฉะนั้นหลักของการเจริญวิปัสสนา ก็ต้องพิจารณารูปนามให้ได้ปัจจุบัน คือช่วงที่กำลังปรากฏ ปัจจุบันหมายถึงกำลังปรากฏ ปัจจุบัน

แค่ไหน ปัจจุบันชั่วขณะนิดเดียว แว่บเดียวก็ผ่านเป็นอดีตแล้ว ขณะได้ยินก็เพียงแว่บเดียว ได้ยินแว่บเดียวเป็นอดีตไปแล้ว เห็นก็เห็นแว่บหนึ่งก็เป็นอดีต ได้กลิ่นนิดหนึ่ง รู้รสนิดหนึ่ง รู้สัมผัสเย็น รู้สึกเย็นกระทบ เย็นแว่บเดียวก็ผ่านไปแล้ว แต่ว่ามันเกิดซ้ำๆ กันและถี่มาก มันก็เลยดูว่าไม่เห็นมันดับไปสักที เย็นตลอดสาย ที่จริงมันเย็นแล้วก็ดับไป เย็นแล้วก็ดับไป มันไม่ใช่ว่าเย็นแล้วอยู่คงที่อย่างนั้น เย็นแว่บเดียวก็ผ่านไปๆ เราไม่สังเกตก็ดูมันก็เห็นเป็นพืด หรือความตึงความหย่อนก็เหมือนกัน มันก็แว่บเดียวตึงนิดเดียว อันนี้ต้องให้ไปเห็นรูปนามที่ปรากฏแว่บเดียวอย่างนี้ ถ้าเห็นปรากฏแว่บหนึ่งผ่านไป แว่บหนึ่งผ่านไปจะได้ปัจจุบัน แล้วก็นำมาซึ่งปัญญาคือจะเกิดความรู้แจ้งขึ้นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ เห็นไตรลักษณะโดยไม่ต้องไปบังคับให้เกิด ปัญญามันก็เกิดขึ้นเอง เหมือนกับว่าเมื่อมองไปที่วัตถุชิ้นใดชิ้นหนึ่ง มันย่อมจะเห็นลวดลายของสิ่งเหล่านั้นอย่างแผ่นหินอ่อนนี่ ถ้าเรามองที่แผ่นหินอ่อน เพ่งไป มันก็ต้องเห็นลวดลายของมันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ **ฉันใดก็ดี เมื่อได้กำหนดตรงรูปนามได้ปัจจุบันอยู่ ก็จะต้องเห็นลักษณะของรูปนาม เครื่องหมายของรูปนามก็คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่จริงแล้วมันก็ที่เดียวกัน อยู่ในที่เดียวกัน ความเปลี่ยนแปลงที่ว่าอนิจจังมันเปลี่ยนไป ปรากฏแล้วก็เปลี่ยนแปลงไป มันก็เท่ากับว่าเป็นทุกข์ ความทุกข์คือหมายถึงว่าทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ทุกข์ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงแค่เจ็บปวดทางกายไม่สบายร่างกาย อันนี้เรียกว่าทุกขเวทนา ทุกข์ที่จะให้เห็นในที่นี้ก็คือทุกข์ที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ฉะนั้นลักษณะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ มันก็มาจากความเปลี่ยนแปลง ก็คืออนิจจังนั่นแหละที่มันเปลี่ยนแปลงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และอนัตตาคือการบังคับบัญชาไม่ได้ มันก็มาจากความเป็นทุกข์นั่นแหละ คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ คือจะบังคับให้มันตั้งอยู่อย่างนั้นก็ไม่ได้ รูปนามที่มันเกิดขึ้น

บังคับให้มันอยู่อย่างนี้นั้นก็ไม่ได้ มันก็จะต้องทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ บังคับมันไม่ได้ ดังนั้น อนัตตาก็มาจากความทุกข์นั่นแหละ แต่ว่าการเข้าไปรับรู้มันจะไปคนละแง่ บางคนปฏิบัติไปก็เห็นในแง่ของอนิจจัง บางคนก็เห็นในแง่ของทุกขัง บางคนก็เห็นในแง่ของอนัตตา แต่ก็คืออยู่ในที่เดียวกัน คือ อนัตตาความบังคับบัญชาไม่ได้ก็คือเป็นทุกข์นั่นเอง คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ก็คือมันเปลี่ยนแปลงก็คืออนิจจังนั่นเอง **ฉะนั้นเราก็มีจุดยืนว่า วิปัสสนาต้องไปเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ไม่ใช่เห็นอย่างอื่น ไม่ใช่ไปเห็นนรก เห็นสวรรค์ เห็นวิมาน เห็นดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือว่าไปเห็นสีแสง เห็นสิ่งที่ลี้ลับอะไร ไม่ใช่ ต้องเห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถ้าปฏิบัติไปยังไม่ถึงขั้นของการเห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ชื่อว่ายังไม่เข้าถึงวิปัสสนา ถึงแม้จะทำจนจิตนิ่ง ดับความรู้สึกก็ยังไม่ชื่อว่าเป็นวิปัสสนา แม้จะนั่งได้เป็นวันๆ โดยไม่ขยับร่างกาย บางคนนั่งได้หลายๆ ชั่วโมง แต่ไม่ได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ไม่เป็นวิปัสสนา



การปรับอินทรีย์ให้สมดุล

พระพุทธพจน์

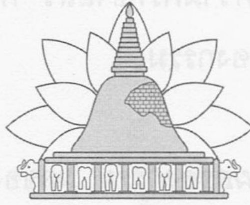


สทฺธาย ตรติ โอฆํ
อปฺปมาเทน อณฺณวํ
วีริเยน ทุกฺขมจฺเจติ
ปญฺญาย ปริสุชฺฌติ

บุคคลข้ามโอฆะ ได้ด้วยศรัทธา
บุคคลข้ามอรรณพ ได้ด้วยความไม่ประมาท
บุคคลล่วงทุกข์ ได้ด้วยความเพียร
บุคคลบริสุทธิ์ ได้ด้วยปัญญา

สังยุตตนิกาย สคาถวรรค อาฬวกสูตร





การปรับอินทรีย์ให้สมดุล

อินทรีย์ ก็คือ **ความเป็นใหญ่** ก็คือ เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนเอง ใครจะมาเป็นใหญ่กว่าไม่ได้ อินทรีย์มี ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา บางทีท่านก็ขยายออกไปละเอียดขึ้นเป็นอินทรีย์ ๒๒

อินทรีย์ประการที่ ๑ **ศรัทธา** คือ *ความเชื่อ* ในกระบวนการของความเชื่อแล้ว ศรัทธาเป็นใหญ่ เหมือนอย่างตา ตาก็เป็นใหญ่ในกระบวนการเห็น จะเอาอย่างอื่นมาทำหน้าที่เรื่องการเห็นไม่ได้ เราเรียกว่าอินทรีย์คือความเป็นใหญ่ ศรัทธา คือความเชื่อ การปฏิบัติก็ต้องมีความเชื่อซึ่งก็เป็นองค์ของความตรัสรู้เหมือนกัน อินทรีย์ ๕ พละ ๕ องค์ธรรมเหมือนกัน แต่ต่างกันที่ความเข้มข้น พละนั้นเข้มข้นกว่า

ศรัทธาความเชื่อ ก็แบ่งออกเป็น ๔ อย่าง

๑) **กัมมสัทธา** *เชื่อในกรรม* ว่า กรรมมีจริง บุญบาปมีจริง กุศลกรรมมี อกุศลกรรมมี บางคนไม่เชื่อ ไม่เชื่อว่าบุญจะมีจริง บาปจะมีจริง มันก็

ล่อแหลม ในการที่จะทำความชั่วต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะมาปฏิบัติ ถ้าไม่มีความเชื่อเสียแล้ว ไม่มีความศรัทธาแล้ว ก็ไม่รู้จะทำไปทำไม ที่ปฏิบัติกันอยู่นี้ก็เพราะเชื่อในเรื่องของกรรม

๒) **วิปากสัทธา** *เชื่อผลของกรรม* ผลของกรรมมีจริง ความสุขความทุกข์ที่เกิดขึ้น ที่ได้ยศลาภสักการะชื่อเสียงอะไรต่างๆ มันเป็นผลเกิดขึ้นมาจากกรรม ต้องมีความเชื่อว่าเกิดมาจากกรรม ปฏิเสธว่ามีผู้มีอำนาจมาดลบันดาล มีพระเจ้ามาดลบันดาล มาสร้างหรือว่ามีอำนาจของดวงดาวอะไรต่างๆ คนที่มีวิปากสัทธา ก็ไม่ไปเชื่อเรื่องอำนาจของดวงดาวต่างๆ อำนาจลี้ลับ อำนาจพระเจ้า อะไรต่างๆ เพราะว่ามีศรัทธา คือเชื่อมั่นว่า ความสุขความทุกข์ต่างๆ นี้ เกิดมาจากกรรมอย่างแน่นอน **การเห็น การได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส เป็นวิบาก คือเป็นผลของกรรมทั้งนั้น** เห็นขณะหนึ่งก็เป็นวิบาก ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ทีละขณะๆ เป็นวิบาก คือเป็นผลของกรรมทั้งนั้นเลย ท่านจัดวิบากออกไปเป็น **กุศลวิบาก** กับ **อกุศลวิบาก** คำว่ากุศลวิบากคือเป็นผลของกุศล อกุศลวิบากคือเป็นผลของอกุศล แต่พูดง่ายๆ ว่า กุศลวิบากคือผลบุญ อกุศลวิบากคือผลบาป อกุศลก็หมายถึงธรรมที่มีโทษให้ผลเป็นความทุกข์ เป็นตัวเหตุของความทุกข์เรียกว่าบาป กุศลเป็นธรรมที่ไม่มีโทษให้ผลเป็นความสุข ก็เป็นตัวเหตุเหมือนกันแต่เป็นเหตุแห่งความสุขเรียกว่าบุญ ผลของอกุศลเราก็เรียกว่าอกุศลวิบากหรือผลบาป ผลของกุศลก็เรียกว่ากุศลวิบากหรือผลบุญ

ในชีวิตประจำวันก็มีอยู่ เห็นก็มีเห็นดี เห็นไม่ดี มี ๒ อย่าง ได้ยินเสียง ก็ได้ยินเสียงเพราะ ไม่เพราะ ได้กลิ่นก็กลิ่นเหม็น กลิ่นหอม ได้ลิ้มรสก็รสอร่อย ไม่อร่อย ได้สัมผัสทางกาย ก็สัมผัสดี ไม่ดี นี้คือผลเป็นวิบากเกิดขึ้น ฉะนั้น ในขณะที่ได้ฟังเสียงไม่ไพเราะเช่น จะทำกรรมฐานเสียงสุนัขกัดกันก็ต้องมีความเข้าใจแล้วว่า นี่คืออะไร นี่คืออกุศลวิบาก คือผลของบาป

บาปของใคร บาปของเรา แสดงว่าเราก็ต้องทำบาปแบบนี้ไว้ คืออาจจะไปทำเสียงหนวกหูให้คนอื่นเขาที่กำลังจะทำความสงบเข้าไว้ในอดีต ทำเหตุไว้แล้ว ถ้าไม่มีเหตุ ผลจะเกิดขึ้นไม่ได้

เรื่องหลักธรรมคำสอนพุทธศาสนานั้นเป็นเรื่องของเหตุของผล ไม่มีคำว่าบังเอิญ ไม่มีการเกิดขึ้นลอยๆ โดยการขาดเหตุขาดปัจจัย ต้องมีเหตุทั้งนั้น ฉะนั้น เราก็อนุมานเอาได้ว่า เมื่อผลอย่างไร เหตุก็ต้องสอดคล้องกับผลอย่างนั้น ในเมื่อเราได้ยินเสียงหนวกหู ก็แสดงว่าเราต้องทำให้คนอื่นหนวกหู เราก็เข้าใจเอาว่าอันนี้เป็นผลของบาป มันก็ไม่ไปโกรธใคร จะโกรธใครละ ก็มันผลที่เราทำไว้เอง ได้ยินเสียงด่า เขาด่าว่ามา เราก็รู้แล้ว อ๋อ นี่ผลของบาปนะนี่ แสดงว่าเราคงด่าเขาไว้ ตอนนี้เป็นผลของบาปเกิดขึ้น มันก็ไม่โกรธใคร รู้ว่ากำลังใช้หนี้อยู่ กำลังใช้หนี้ คิดว่ากำลังใช้หนี้ ถ้าหากว่าเราเป็นหนี้อยู่ สมมุติว่าเราไปกู้หนี้ยืมสินเขาไว้ ถึงคราวเจ้าหนี้เขามาทวง แล้วเราก็มีเงินที่จะใช้หนี้ มันก็ควรจะเบาใจว่า เออ ได้ชดใช้หมดกันไป หรือน้อยลงไป ลดต้นทุนไป เราจะไปโกรธเจ้าหนี้ก็ไม่ได้ เขามาทวง เราได้มีเงินใช้ก็ควรจะเบาใจ เพราะฉะนั้นถ้าหากทุกคนทำใจอย่างนี้ได้ มันก็จะลดความโกรธลงไป เวลาประสบกับอารมณ์ไม่ดี ถูกเขากลั่นแกล้ง ถูกเขาเสียดสี ถูกเขาใส่ร้ายหรือถูกเขาทำร้าย เราก็นึกว่าเขามาทวงหนี้ ได้ใช้หนี้ไป นี่เป็นผลของกรรมที่เราทำไว้ เป็นผลของบาปที่เราทำไว้ ถ้าหากว่าได้พิจารณาอย่างนี้เราก็จะไม่ทุกข์ใจ แต่เราก็มักจะไม่ยอมใช้ดีๆ แต่กลับกู้หนี้ใหม่อีก คือเขาด่ามาก็ต้องด่าบ้าง เขาแกล้งมาเราก็ต้องแกล้งมันบ้าง เรามักจะว่าก็มันอยากทำกับเราก่อน อย่างแค่ยุงมากัดนี่เราก็ต้องรู้ว่า อ๋อ นี่เป็นผลกรรม เราก็ต้องเคยกัดใครเขาไว้ เราก็ต้องนึกว่าเออ เป็นผลของกรรม ถ้าเราคอยมานึกว่ามันอยากกัดเรานี่ ต้องจัดการ ถ้าเราไม่มีกรรมชนิดว่าเคยกัดเขาไว้นี่มันจะไม่ถูกกัด ถ้านึกอย่างนี้ ก็เบาใจได้ชดใช้กันได้ ที่เราเกิดมาเพราะว่ามันมีกรรม เกิดมากำลังเป็นวิบาก เป็น

ผลอยู่ มีเห็นมีได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสอยู่ทุกขณะ ทีละขณะ ทีละขณะ

ฉะนั้นเมื่อเวลาประสบอารมณ์ที่ดี ก็ให้รู้ว่านี่เป็นผลบุญ ได้ฟังเสียงไพเราะ ได้กลิ่นหอม ได้อาหารอร่อย ได้สัมผัสดี เวลาเราร้อนมีพัดลมพัดมาเย็นสบาย เราก็รู้ว่า อ้อ อันนี้เป็นผลบุญนะ แสดงว่าเราก็คงจะได้ทำกุศลที่ดีไว้ เช่นอาจจะเคยถวายพัดลมไว้ เคยไปพัดใครให้เย็น เคยเอาน้ำไปอาบใครไว้ให้เย็น เราก็ได้เย็น ในขณะที่เราร้อน นั่งอยู่อากาศร้อน หรือแดดมันร้อน เราก็รู้ว่า อ้อ แสดงว่าเราคงจะต้องไปเผาใครเข้าไว้ ก็ให้ผลกระเส็นกระสายมาไม่เต็มที่ แล้วก็ไม่ต้องโกรธใคร ฉะนั้น เมื่อประสบกับอารมณ์ไม่ดีต่างๆ ก็ให้รู้ว่าเป็นผลของบาป ทำใจให้เข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรม มันจะลดโทสะลงไปมาก แล้วมันเป็นปัญญาด้วย เขาเรียกว่า **กัมมัสสกตาปัญญา** *เป็นปัญญาที่รู้ เข้าใจในเรื่องของกรรมและผลของกรรม* เวลาเราจะทำบุญกุศลอันใด อานิสงส์มากกว่าคนที่ไม่เข้าใจ คนที่ไม่เข้าใจเรื่องกรรมผลของกรรม ทำบุญก็สักแต่ทำไปอย่างนั้น ไม่เข้าใจอะไร แต่ถ้าเราเรียนศึกษา เราจะทำบุญไปนี่มันจะประกอบด้วยปัญญา เข้าใจว่านี่มันอะไร เป็นอะไร หรือเราพิจารณาเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส ดีไม่ดี เราเข้าใจว่าเป็นผลบุญผลบาป ปัญญาเกิดขึ้นในขณะนั้น ฉะนั้นเวลาได้รับผลบุญเราก็อย่าประมาท เราก็นึกว่านี่เราเบิกเงินจากธนาคารมาใช้แล้วนะ มันยุบไปแล้วต้องเอาไปเติมไว้อีก ที่เราได้รับความสุข ได้ลาภสักการะ ได้เห็น ได้กลิ่นรู้รสที่ดี ก็รู้ว่านี่เบิกมาใช้แล้วนะอย่าประมาท ต้องเอาไปเติม ไปเร่งทำกุศลอีก นี้เป็นเรื่องปัญญาที่รู้ในเรื่องของกรรมและผลของกรรม

ถ้าหากว่ายิ่งไปกว่านั้น ถ้าจะให้ประเสริฐกว่านั้น คือมีสติ มีวิปัสสนาปัญญา **มหากุศลญาณสัมปยุตต์** คือ กุศลที่ประกอบด้วย วิปัสสนาปัญญา แต่ทำได้ยาก ถ้าไม่ได้เป็นนักปฏิบัติก็จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้เลย คือมีสติรู้เท่าทัน เวลาเห็นระลึกรู้ ได้ยินระลึกรู้ ลิ้มรส สัมผัสกายเย็นร้อนอ่อนแข็งระลึกรู้ เห็นเป็นรูปเป็นนาม มีปัญญาเกิดขึ้น **ในขณะที่เจริญสตินั้นจิต**

เป็นมหากุศลประกอบด้วยวิปัสสนาปัญญา

๓) **กัมมัสสกตาสัทธา** คือ *เชื่อว่าเรามีกรรมเป็นของของตน* เรื่องกรรมนี้เมื่อบุคคลทำกรรมอันใดไว้ บุคคลนั้นก็จะต้องเป็นเจ้าของกรรมนั้น โยนไปให้คนอื่นไม่ได้ ทำบาปแล้วจะไปโยนให้คนอื่นรับก็ไม่ได้ ทำบุญไว้ใครก็มาแย่งเอาบุญไปไม่ได้ เป็นเจ้าของจริงๆ ไม่เหมือนสมบัติภายนอกอื่นๆ เราตายไปแล้วก็เปลี่ยนมือกันไป บางทียังไม่ตายมันก็เปลี่ยนมือได้ เรื่องของกรรมนี่เป็นเจ้าของจริงๆ เป็นทายาทรับมรดกของกรรม

๔) **ตถาคตโพธิสัทธา** คือ *เชื่อในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า* ว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ได้จริงๆ มีความตรัสรู้ได้จริง บางสิ่งบางอย่างเราไม่มีปัญญาที่จะเข้าไปรู้เห็นได้ แต่เราเชื่อว่าพระพุทธองค์ตรัสรู้จริง สอนเรามาอย่างนี้จริง เราเชื่อเรื่องนรกสวรรค์ เราพิสูจน์ด้วยตนเองไม่ได้เพราะไม่มีฌาณอภิญญาจะไปมีตาทิพย์เห็นสิ่งลี้ลับอย่างนั้น แต่เราก็เชื่อว่าพระพุทธเจ้าไม่โกหกเราแน่ พระองค์ตรัสรู้ได้จริง แต่บางสิ่งบางอย่างเรายังเข้าไม่ถึง เรื่องฌาณ เรื่องอภิญญา เรื่องมรรคผล แม้ยังทำไม่ได้แต่เราก็เชื่อว่าจริงพระพุทธเจ้าสอนไว้จริง ต้องอาศัยตถาคตโพธิสัทธา ตถาคตโพธิสัทธามีส่วนสำคัญโดยเฉพาะการประพฤติปฏิบัติ ถ้าเราไม่เชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าข้อปฏิบัติอย่างนี้ ธรรมะอย่างนี้จะทำให้คนพ้นทุกข์ได้จริง เราก็จะไม่มานั่งปฏิบัติเดินปฏิบัติกันอยู่ ไปสนุกสนานดีกว่า ถ้าความเชื่อมันลดระดับลงไปมันก็ประสบความสำเร็จไม่ได้ เพราะฉะนั้นศรัทธาต้องสร้างให้เกิดขึ้นให้มากขึ้น

อินทรีย์ประการที่ ๒ คือ **วิริยะ** ได้แก่ *ความเพียร* ความเพียรพยายามในการที่จะทำกรรมฐาน ทำกุศล ละอกุศล **บาปอันใดที่ยังไม่เกิดก็เพียรอย่าให้มันเกิดขึ้น บาปอันใดที่เกิดขึ้นแล้วเพียรละออกไป กุศลอันใดที่ยังไม่ได้เกิดขึ้นก็เพียรให้มันเกิดขึ้น กุศลอันใดที่เกิดขึ้นแล้วก็เพียร**

พยายามให้เจริญขึ้น โดยเฉพาะเพียรตั้งสติ เพียรระลึกรู้อยู่เสมอ เพียรเดินจงกรม เพียรนั่งกรรมฐาน เพียรเจริญภาวนาอยู่ ขาดความเพียรแล้วก็ประสบความสำเร็จไม่ได้

อินทรีย์ประการที่ ๓ คือ **สติ** เป็น*ตัวระลึกรู้ ตัวรู้ทัน ที่เป็นไปในสติปัฏฐานทั้ง* ๔ คือระลึกรู้ลงไปในกาย มีลมหายใจเข้าออก อิริยาบถใหญ่คือยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อยต่างๆ ระลึกรู้ที่เวทนา ที่จิต ที่ธรรมคือสิ่งที่ปรุงแต่งในจิตใจ สภาพธรรมต่างๆ

อินทรีย์ประเภทที่ ๔ **สมาธิ** สมาธิ *เป็นตัวตั้งมั่นในอารมณ์* สมาธิตั้งมั่น ก็ต้องมีความตั้งมั่นในขณะที่เจริญกรรมฐาน ก็ต้องมีสมาธิตั้งมั่นในอารมณ์ เป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ก็มีความตั้งมั่นแนบแน่นไปตามลำดับ เจริญวิปัสสนา ใช้ขณิกสมาธิพอเป็นขณะๆ ที่จะรู้เท่าทันตั้งมั่นในอารมณ์เป็นขณะ ทางตา ทางหู จมูก ลิ้น กาย อุปจารสมาธิก็ใกล้ฌาณเข้าไป ชักไม่รำคาญในเสียง เสียงดังมากก็ไม่รู้สึกรำคาญพอได้ยินอัปปนาสมาธิก็แนบแน่นดิ่งลงไปในอารมณ์

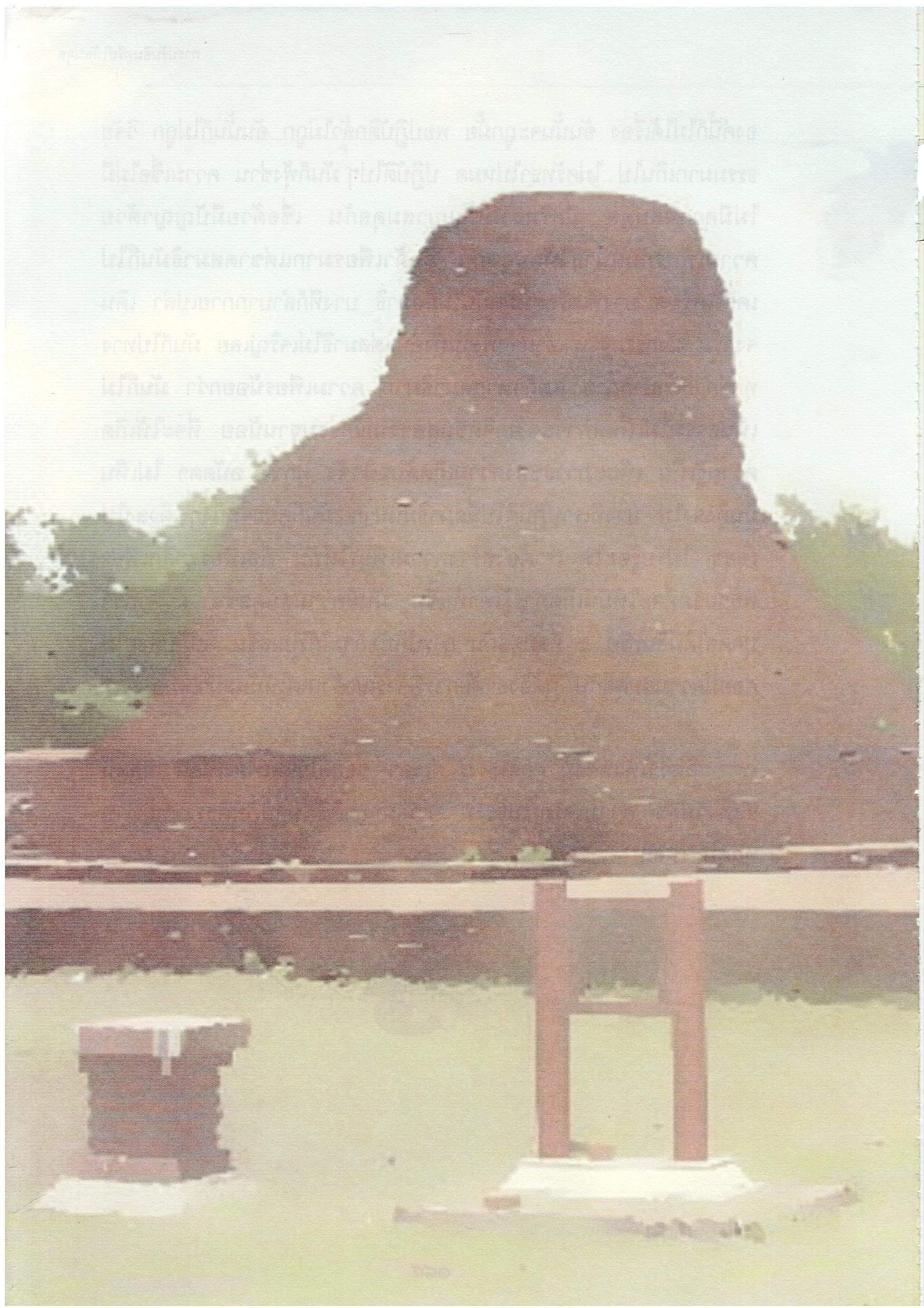
อินทรีย์ประการที่ ๕ **ปัญญา** ปัญญาคือ *ความรู้* ความรู้ความเข้าใจในวิธีการประพฤติปฏิบัติจนกระทั่งไปเห็นรูปเห็นนามเป็นไตรลักษณะ

การปรับอินทรีย์ให้สมดุลนั้น ท่านก็กล่าวไว้ว่า **ทำศรัทธากับปัญญาให้สมดุล ทำวิริยะกับสมาธิให้สมดุล ส่วนสติก็เป็นตัวกลางตัวประสานได้ทุกธรรม** คือเข้าได้ทุกที่ **ศรัทธากับปัญญา บางคนมีแต่ความเชื่อแต่ขาดปัญญาเขาเรียกว่างมงาย** เชื่ออะไรก็เชื่อหัวปักหัวป้างมงายไป ขาดเหตุผลขาดปัญญา **ปัญญามากไป ไม่มีศรัทธาก็ฟุ้งซ่านเหมือนกัน** ไม่ได้ปฏิบัติสักที คนมีแต่ปัญญาปฏิบัติไม่ลง ไม่เชื่อไปหมด อาจารย์องค์นั้นก็ไม่ได้เรื่อง

องค์นี้ก็ไม่ได้เรื่อง อันนั้นจะถูกมั้ย พอปฏิบัติกลัวไม่ถูก อันนั้นก็ไม่ถูก วิจัยธรรมมากเกินไป ไม่ศรัทธาไปหมด ปฏิบัติไปๆ มันก็ฟุ้งซ่าน ความเชื่อไม่มี ไม่มีความสมดุล มีศรัทธามีปัญญาสมดุลกัน เชื่อด้วยมีปัญญาด้วย **ความเพียรกับสมาธิให้สมดุลกัน คือถ้าเพียรมากแต่ขาดสมาธิมันก็ไปเคร่งเครียด** บางทีเครียดหมดมันไม่มีสมาธิ บางทีก็ลำบากกายเปล่า เดินจงกรม นั่งกรรมฐาน ทำมากทั้งวันทั้งคืนแต่สมาธิไม่เจริญเลย มันก็ไปทางทุกข์กายลำบากกาย **แต่ถ้าหากสมาธิมาก ความเพียรน้อยกว่า มันก็ไม่เห็นธรรมไม่เห็นสภาวะ ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานน้อย ที่จะให้เกิดความรู้เห็น เห็นสภาวะของความเกิดดับอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เห็น** มันดิ่งลงไป บางทีเราปฏิบัติไปนี่สมาธิมันมาก มันก็คอยจะนิ่งๆ ดิ่งลงไปเฉยๆ ไม่รับรู้อะไร เราต้องสร้างความเพียรให้ทัน คือเพียรระลึกเพียรพยายามที่จะให้มันเกิดการรู้เท่าทันขึ้น มันมีความสมดุลขึ้น ถ้าหากว่าบุคคลได้มีอินทรีย์ ๕ ที่สมดุลกัน การปฏิบัติก็จะได้รับผลขึ้น ที่ปฏิบัติอยู่ไม่ค่อยมีความสมดุลกัน ก็ต้องอาศัยการพิจารณาสังเกตให้มันสม่ำเสมอ

คิดว่าได้แสดงมาพอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ที่สุดนี้ขอความสุข ความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทุกท่านทุกคน เทอญ





ภาคผนวก



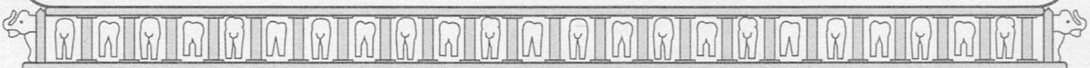


พระพุทธพจน์

กิจฺโฉ มนุสฺสปฏิลาโภ
กิจฺฉํ มจฺจาน ชีวิตํ
กิจฺฉํ สทฺธมฺมสฺสวนํ
กิจฺโฉ พุทฺธานมุปฺปโท

ความได้อัตภาพเป็นมนุษย์ เป็นการยาก
ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย เป็นอยู่ยาก
การได้ฟังพระสัทธรรม เป็นของยาก
การอุบัติขึ้นแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เป็นการยากยิ่ง

ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท





พิธีวันเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เมื่อได้ผ่านการศึกษาอบรมในด้านปริยัติ เป็นที่เข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาและจัดสถานที่ให้เป็นที่สัปปายะแล้ว ก็ถึงเวลาเข้าปฏิบัติโดยไปสู่สำนักอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรซึ่งได้ตกลงอนุญาตให้เข้าปฏิบัติได้ จึงเริ่มพิธีกรรมในส่วนบุพภาคต่อพระพักตร์พระพุทธปฏิมากร ดังต่อไปนี้

๑. จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย แล้วนั่งกระโหย่งประนมมือ เปล่งวาจานมัสการด้วยพระบาลีว่า

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ ๑ ครั้ง ด้วยเบญจางคประดิษฐ์)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ ๑ ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ ๑ ครั้ง)

๒. น้อมนมัสการองค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงประทานวิปัสสนากรรมฐานเป็นปฐม ด้วยพระบาลีว่า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

(๓ จบ) แล้วเจริญพระพุทธคุณด้วยบทว่า

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจรณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

แล้วหมอบกายลงว่า

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยายัง พุทโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ

แล้วเจริญพระธรรมคุณด้วยบทว่า

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ

แล้วหมอบกายลงว่า

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยายัง ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม

แล้วเจริญพระสังฆคุณด้วยบทว่า

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชลีกะระณีโย อนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

แล้วหมอบกายลงว่า

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยายัง สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ

๓. การปฏิบัติในสีลวิสุทธิให้เป็นผู้บริสุทธิควรแก่การปฏิบัติในส่วนเบื้องต้นคือ สำหรับฆราวาส อุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ หรือ อาชีวัฏฐมกศีล (ในการปฏิบัติครั้งนี้ให้ถือศีล ๘) แล้วจึงเข้าวิปัสสนาได้

คำอารธนาศีล ๘

มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ ....

ตะติยัมปิ ....

(ถ้าคนเดียวว่า **อะหัง** แทน **มะยัง** และ **ยาจามิ** แทน **ยาจามะ**)

(ต่อไปกล่าวตามพระ)

นะมะการคาถา

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

(๓ ครั้ง)

ไตรสรณาคมน์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ .... **ทุติยัมปิ** .... **ทุติยัมปิ** ....

ตะติยัมปิ .... **ตะติยัมปิ** .... **ตะติยัมปิ** ....

คำสมาทานศีล ๘

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๓. อะพรัหมะจะริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๖. วิกาละโภชนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาธิยามิ
๗. นัจจะคีตะวาทิตะวิสูกะทัสสะนา มาลาคันธะวิเลปะนะ ธาระณะ มัณฑะนะ วิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อิมานิ อัฏฐะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ (๓ ครั้ง)

๔. ถวายอัตตภาพร่างกายแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าซึ่งเป็นสังฆบิดา ทรงประทานวิปัสสนาธุระแก่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ว่าดังนี้

อิมาหัง ภันเต ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง (ภะคะวะโต) ปะริจจะชามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอน้อมถวายอัตตภาพร่างกายนี้แด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อเจริญพระวิปัสสนากรรมฐาน

๕. ถวายอัตตภาพร่างกายแด่อาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน เพื่อจะได้อบรมสั่งสอนไปด้วยดี ไม่มีโทษแก่อาจารย์ผู้สอน เป็นการยอมตัวพร้อมทั้งกายและใจให้สั่งสอนว่าดังนี้

อิมาหัง ภันเต อาจาริยะ อัตตะภาวัง ตุมหากัง (อาจะริยัสสะ) ปะริจจะชามิ

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อท่านอาจารย์ เพื่อจะเจริญพระวิปัสสนากรรมฐาน

๖. ขอกรรมฐานกับท่านอาจารย์หลังจากที่ได้รับมอบกายถวายตัวแล้ว ว่าดังนี้

นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ โปรดให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อจะได้กระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

๗. คำสมาทานวิปัสสนากรรมฐานว่าดังนี้

อุกาสะๆ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งพระกรรมฐาน ขอขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ วิปัสสนาญาณ และมรรค ผล นิพพาน จงบังเกิดขึ้นในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติไว้ที่ปัจจุบันของรูปนาม..............สามหนและเจ็ดหน ร้อยหนและพันหน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญ

๘. เมื่อได้รับพระกรรมฐานจากอาจารย์แล้ว เข้าสู่ห้องกรรมฐานที่สงบสงัด จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย อันเป็นอามิสบูชาครั้งสุดท้าย เพราะตลอดเวลาแห่งการปฏิบัติให้เป็นไปด้วยการปฏิบัติบูชาอย่างเดียว ตั้งจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง น้อมระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรมเจ้า และคุณของพระสงฆ์เจ้า ตลอดถึงคุณของบิดามารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ และผู้มีพระคุณทั้งหลาย และระลึกถึงคุณของปวงเทพเจ้าที่สิงสถิตย์อยู่ ณ สถานที่ใกล้และที่ไกลในที่ต่างๆ ที่เป็นสัมมาทิฏฐิ ตลอดจนบรรพบุรุษที่ได้รักษาพระพุทธศาสนาตลอดมา แล้วตั้งสัจจอธิษฐาน ไว้อย่างมั่นคงว่า......

"ถ้าไม่บรรลุผลที่ควรจะได้จะถึงแล้วเมื่อใด ด้วยกำลังแห่งความเพียร ด้วยความบากบั่นอันไม่ท้อถอย ถึงแม้ว่าเนื้อทุกชิ้นโลหิตทุกหยดจะเหือดแห้งไปเหลืออยู่แต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตามทีเมื่อนั้นเราจะสละกำลังทุกส่วนเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย คุณของผู้มีคุณ และคุณของเทวดาตลอดความสัตย์ความจริงที่ตั้งไว้นี้ จงมาเป็นพลวปัจจัย และคุ้มครองป้องกันอันตรายทั้งปวง ให้การปฏิบัติเห็นธรรม รู้ธรรมตามคำสั่งสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เทอญ"

๙. เมื่ออธิษฐานเสร็จแล้ว ก็แผ่เมตตาให้แก่ตัวเองและผู้อื่น ตลอดสรรพสัตว์ทั่วไป

คำแผ่เมตตาให้แก่ตัวเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข
อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์
อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากเวร
อะหัง อัพยาปัชโฌ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความลำบาก
อะหัง อะนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากอุปสรรค
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ รักษาตนให้มีความสุขตลอดกาลนาน (เทอญ)

คำแผ่เมตตาให้ผู้อื่น

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา	จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัพยาปัชฌา	จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา	จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ว่าด้วยข้อห้ามและข้อปฏิบัติในเวลาบำเพ็ญวิปัสสนา

เมื่อแผ่เมตตาเสร็จแล้ว ก็ตั้งสติกำหนดรูปนามทันที โดยตั้งอยู่ในกฎข้อห้ามดังนี้

๑. ห้ามมิให้หยุดพักการปฏิบัติ เว้นไว้แต่เผลอหรือหลับไป

๒. ห้ามพูดกับคนภายนอก นอกจากอาจารย์สอนกรรมฐาน ถ้าจำเป็นจะต้องพูดกับคนภายนอกบางคน ก็พูดแต่น้อยด้วยอาการสำรวม คือหลับตาลงแล้วตั้งสติ กำหนดที่ปากไหวทุกคำพูด

๓. ห้ามทำกิจเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่จำเป็นเช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือเป็นต้น

๔. ห้ามแกล้งนอนกลางวัน กลางคืนนอนน้อยเพียรมาก

๕. ห้ามของเสพติดทุกชนิด

๖. ห้ามคลุกคลีและพูดกับผู้ปฏิบัติด้วยกัน และ **พึงตั้งอยู่ในหลัก ๓ ประการ** คือ

ก. อุปนิสสยะ ต้องไม่อยู่ปราศจากอาจารย์

ข. อารักขะ ต้องรักษากรรมฐานที่อาจารย์ให้

ค. อุปนิพัทธะ ต้องผูกจิตไว้ในการเจริญสติ

และ **ดำเนินตามอปัณณกปฏิปทา** ข้อปฏิบัติไม่ผิด ๓ อย่างคือ

ก. **อินทรีย์สังวร** สำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีสติรู้ทันขณะเห็นรูป มีสติรู้ทันขณะฟังเสียง มีสติรู้ทันขณะดมกลิ่น มีสติรู้ทันขณะรู้รส มีสติรู้ทันขณะถูกต้องโผฏฐัพพะ มีสติรู้ทันขณะรู้ธรรมารมณ์คือ รู้ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียด เคลื่อนไหว เป็นต้น ไม่ให้เลยไปถึงยินดี ยินร้าย ต่ออารมณ์ที่มากระทบ

ข. **โภชเน มัตตัญญุตา** รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารพอสมควร ไม่มากไม่น้อยเกินไป

ค. **ชาคริยานุโยค** ประกอบความเพียร เพื่อจะชำระใจให้หมดจด ไม่เห็นแก่การนอนมากไปนัก





พิธีวันออกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑. จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย แล้วนั่งกระโหย่งประนมมือ เปล่งวาจานมัสการด้วยพระบาลีว่า

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง
อะภิวาเทมิ (กราบ ๑ ครั้ง ด้วยเบญจางคประดิษฐ์)
สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ ๑ ครั้ง)
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ
(กราบ ๑ ครั้ง)

๒. น้อมนมัสการองค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงประทานวิปัสสนากรรมฐานเป็นปฐม ด้วยพระบาลีว่า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
(๓ หน)

๓. กล่าวคำขอขมาโทษต่อพระรัตนตรัย ด้วยพระบาลีว่า

รัตตะนัตตะเย ปะมาเทนะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง สัพพัง

อะปะราธัง ขะมะตุโน ภันเต (กราบ ๓ ครั้ง)

(ถ้าขอผู้เดียวเปลี่ยน **ขะมะตุโน** เป็น **ขะมะถะเม**)

๔. กล่าวคำขอขมาโทษพระอาจารย์ ด้วยพระบาลีว่า

(ผู้ขอว่า) **อาจาริเย ปะมาเทนะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุโน ภันเต**

(อาจารย์รับว่า) **อะหัง ขะมามิ ตุมเหหิปิ เม ขะมิตัพพัง**

(ถ้ามีผู้ขอคนเดียวเปลี่ยน **ตุมเหหิปิ** เป็น **ตะยาปิ**)

(ผู้ขอว่า) **ขะมามิ ภันเต** (กราบ ๓ ครั้ง)

(ถ้าขอผู้เดียวเปลี่ยน **มะ** เป็น **มิ**)

๕. สมาทานศีล ๕ ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

(ถ้าขอผู้เดียวเปลี่ยน **มะยัง** เป็น **อะหัง** และ **ยาจามะ** เป็น **ยาจามิ**)

(ต่อไปกล่าวตามพระ)

๖. ปัจฉิมโอวาทจากอาจารย์



คณะเจ้าภาพผู้จัดพิมพ์ถวาย



พระพุทธพจน์

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ
สพฺพรสํ ธมฺมรโส ชินาติ
สพฺพรตึ ธมฺมรติ ชินาติ
ตณฺหกฺขโย สพฺพทุกฺขํ ชินาติ

ธรรมทานชนะทานทั้งปวง
รสพระธรรมชนะรสทั้งปวง
ความยินดีในธรรมชนะความยินดีทั้งปวง
ความสิ้นตัณหาชนะทุกข์ทั้งปวง

ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท



คณะเจ้าภาพผู้จัดพิมพ์ถวาย

	จำนวนเงิน (บาท)
คุณกาญจนา เรืองจินดา	๗,๐๐๐
คุณ Manassanun-คุณ Joost-ดช. Ethan Doevelaar	๕,๐๐๐
คุณภาสิริ ผาสุกวนิช และครอบครัว	๕,๐๐๐
คุณพิศาล ขัตติโยทัยวงศ์	๕,๐๐๐
คุณธำรงค์-คุณชุติมา-คุณกนกวรรณ-คุณกันทิมา-คุณธนิต เฮงสวัสดิ์	๕,๐๐๐
คุณอรุณศรี จันทร์สุขศรี และครอบครัว	๕,๐๐๐
คุณนนท์-คุณนัน-ดช.ณัฐ-ดช.น่าน โรจน์วชิรนนท์	๕,๐๐๐
คุณสุวรรณา สวาทสุต	๕,๐๐๐
คุณพรทิพย์ ประจักษ์ธรรม	๔,๖๐๐
คุณวรรณา ปิยะศิรินนท์	๔,๖๐๐
คุณอธิษฐาน จิระพงษ์ตระกูล	๔,๖๐๐
คุณพจนาท ศุภวันต์	๔,๖๐๐
คุณสงวนศักดิ์-คุณบุญสนอง-คุณมนต์ชนก-คุณศิริพร ศิริชนะ	
คุณวีรสิทธิ-คุณพัชรี รัตนโกศล และครอบครัว	
คุณสมชาย ศิริชนะ และครอบครัว	๔,๕๖๕
น.อ.บรรยงค์-คุณสอางค์ศรี-น.อ.ธีรวัฒน์-คุณพรทิพย์ ศรีขลา	
คุณเยาวลักษณ์-คุณวิสันต์ กรัณฑรัตน	๔,๕๖๕
คุณวัชรี พันธ์วุฒิกร	๔,๐๐๐
คุณดวงกมล เศรษฐธนัง	๓,๐๐๐
คุณชุติเดช ชยุติ	๒,๙๙๐
คุณนิพัฒน์ เที่ยงตรง และครอบครัว	๒,๓๐๐
คุณนุช กัลยาวงศา	๒,๓๐๐
คุณนันทินี-คุณภาสกร ขันธ์นะภา และครอบครัว	๒,๓๐๐
คุณนพชัย-คุณปวัณณา และครอบครัว วีระมาน	๒,๓๐๐
คุณชาลินี-คุณโสภณ เหล่าสุวรรณ	๒,๓๐๐
คุณจารุภา-คุณวิกรม วงษ์นิมมาน	๒,๑๕๐
คุณอัจฉริยา เกตุทัต	๒,๐๐๐
คุณสมร-คุณสีรี ภูษิตาศัย	๒,๐๐๐
คุณกาญจนา จงศรีจันทร์ และครอบครัว	๒,๐๐๐
คุณกิจชาญ-คุณเหมือนดาว-คุณอรณิชา-คุณธนบูรณ์ เกิดพาณิช	๒,๐๐๐
คุณปรีชา-คุณจิตตวรรณ-คุณกันทิมา-คุณการัณยา-คุณสมตระกูล-คุณพิมรตา จิตติชัยรัตน์	
คุณธีรศักดิ์ บุญอนันต์วงศ์และครอบครัว	๑,๑๐๐
คุณปิยะขนิษฐ์ เย็นอุรา	๑,๐๐๐

คณะเจ้าภาพผู้จัดพิมพ์ถวาย

	จำนวนเงิน (บาท)
คุณกฤษดา หลีอาภรณ์	๑,๐๐๐
คุณสุนิสา สถาพรเสริมสุข และครอบครัว	๑,๐๐๐
คุณปณิธิ ศรีสุวรรณ	๑,๐๐๐
คุณอาภรณ์ อ่อนจ่าง	๑,๐๐๐
คุณสวัสดิ์ ศรีสุวรรณ	๑,๐๐๐
คุณรักษพล กิ่งแก้ว	๑,๐๐๐
คุณกาญจนา เบเคอร์	๑,๐๐๐
คุณดวงใจ ตระกูลช่าง	๑,๐๐๐
คุณมีนา พันธุ์โพธิ์	๑,๐๐๐
คุณสิริพร วิริยะรักษ์	๑,๐๐๐
คุณปัทมา จันทวิมล	๑,๐๐๐
คุณสมฤทัย เล็กศรีสกุล	๑,๐๐๐
คุณธัญญา-คุณภิณธ์วัง-คุณธนภัทร-คุณธนภูมิ บัวลอย	๑,๐๐๐
คุณวรวรรณ ปริสุทธกุล และครอบครัว	๑,๐๐๐
คุณนายวิจิตร ศรีวิจิตรโชค	๑,๐๐๐
คุณอรพินท์ ศรีสังคม	๑,๐๐๐
คุณสิริจิตต์ มนทิรามาลัย และครอบครัว	๑,๐๐๐
คุณศศกร มนทิรามาลัย	๑,๐๐๐
คุณพัชรี ชูประเสริฐสุข ขออุทิศให้แด่ คุณพ่อวุ่ยก้วง แซ่ซื้อ	๑,๐๐๐
คุณอรพินท์ รุ่งโรจน์พัฒนเสรี และครอบครัว	๑,๐๐๐
คุณทัศนีย์ แสงทองพินิจ และครอบครัว	๑,๐๐๐
คุณพรสรัญ กาญจนาวงศา	๑,๐๐๐
คุณพรรณีมัย นิมิตธีรภาพ และครอบครัว	๕๐๐
คุณภรฤดี นาคหัสดี และครอบครัว	๕๐๐
คุณนัตติยา วัยสมบูรณ์สกุล และครอบครัว	๕๐๐
คุณอรพินท์ จตุรชัยเดช และครอบครัว	๕๐๐
คุณโชติมา กาญจนาวงศา	๕๐๐
คุณธนากร-คุณสุกานดา-คุณธนิดา เต็มบุญศักดิ์	๕๐๐
คุณสุกิจ และครอบครัววุฒิวิภัยการ	๕๐๐
คุณสมควร แซ่โค้ว และครอบครัว	๕๐๐
คุณพัชรา ตันติวิท และครอบครัว	๕๐๐
คุณวิลาสินี นรินทรกุล ณ อยุธยา	๕๐๐
คุณณัฐพัชร์ ธนิตกุลเศรษฐ์	๕๐๐

คณะเจ้าภาพผู้จัดพิมพ์ถวาย

	จำนวนเงิน (บาท)
คุณวรรณภา เพชรมณี	๕๐๐
คุณยศรินทร์ โชติเสน-คุณธนดล มงคลชัย	๕๐๐
คุณประภาพร จินังกุล	๕๐๐
คุณกฤษณา วิริยะโกวิทยา	๕๐๐
คุณศิริกุล ใยเจริญ	๕๐๐
คุณศิริพร พิศาลก่อสกุล	๔๖๐
ศุทธิรัตน์ จักรวานนท์	๔๖๐
คุณพ่อก๊กเฮียง แซ่เจ็ง-คุณแม่ตั้งเชียง แซ่เจี่ย	
คุณสมชาย-คุณวิรัช-คุณวิเชียร-คุณพัชรา ภาสกรเจริญ	๓๐๐
คุณเยาวภา จงศิริเลิศ	๓๐๐
คุณกนกพร ปิ่นสกุล	๓๐๐
คุณวันดี ลักษณะฐิติ	๒๓๐
คุณสุวารี ลักษณะฐิติ	๒๓๐
คุณพรเพ็ญ ชินะประยูร	๒๐๐
คุณวรพงษ์ องค์ทองคำ และครอบครัว	๒๐๐
คุณพัชรีพร องค์ทองคำ และครอบครัว	๒๐๐
คุณอนุภาพ ลักษณะฐิติ	๒๐๐
คุณวรรณี ลักษณะฐิติ	๒๐๐
ด.ช.วริศ ลักษณะฐิติ	๒๐๐
คุณเสริมศิริ เจียรนันทรานนท์	๒๐๐
คุณเสาวลักษณ์ เหง่าหลี	๒๐๐
คุณกฤษณะ เปี่ยมจิตต์	๒๐๐
คุณรัชรี ยินดี	๒๐๐
คุณสุขใจ แซ่ลี้-คุณชฎาทาทา จงพิพัฒน์ไพบูลย์	๒๕๐
คุณนวรัตน์ ชัยอำนวยศิลป์	๑๐๐
คุณดาวรัตน์ คงรุ่งเรืองกุล	๑๐๐

รวมปัจจัยร่วมเป็นเจ้าภาพพิมพ์หนังสือ	๑๓๘,๐๐๐ บาท
ต้นทุนในการจัดพิมพ์	๑๓๘,๐๐๐ บาท

วิปัสสนาภูมิ พระครูภาวนา[illegible] ([illegible])